



a

Abonniere gerne meinen Youtube Kanal oder tritt meinem Telegram Kanal bei.
Wenn Du fragen hast, melde Dich unter 0176 10 31 26 68

Checkliste für den HerzGong

1. Stelle sicher, das meine Email Adresse „ kosta@kosta-yoga.com “ in deinem Email Program favorisiert ist.	Damit stellst du sicher, das du in jedem Fall zukünftige Emails erhältst. Solltest du Wiedererwarten doch keine Mail bekommen, dann schau bitte im Spam Ordner nach.
2. Fals du Zuhause mit einem WLAN Netzwerk verbunden ist, dann kannst du ja mal schauen, ob du deinen Rechner an ein LAN Kabel anschliessen magst.	Dadurch wird der Empfang stabiler.
3. Unabhängig davon mit welcher Art Gerät du den Workshop umsetzt (Rechner / Laptop / Tablet oder Handy) macht es Sinn, das jeweilige Gerät entweder an eine Anlage, eine Box oder kabellose Kopfhörer anzuschließen.	Es geht zwar auch ohne, aber somit verbesserst du den Sound. Das macht vor allem für die Gongentspannung am Ende Sinn.
4. Der Workshop beginnt um 10:00 Uhr. um 09:00 Uhr wirst du die Mail mit den Zugangsdaten erhalten.	Bitte schalte dich zwischen 09:30 aber spätestens 09:45 dazu. Das ist wichtig, damit wir bei eventuellen Problemen oder Fragen noch reagieren können.
5. Vielleicht möchtest du den Workshop mit deinen Liebsten genießen. Wenn sie in der Nähe wohnen, dann lade sie gerne zu dir ein. Wenn sie weiter weg wohnen, dann sende ihnen doch einfach folgenden Link mit ein Paar persönlichen Worten und macht ein online Happening daraus. kopiere dazu folgenden Link und sende ihn weiter: https://kosta-yoga.com/herzgong/	Teile dieses tolle Erlebnis mit deinen Liebsten.



Abonniere gerne meinen Youtube Kanal oder tritt meinem Telegram Kanal bei.
Wenn Du fragen hast, melde Dich unter 0176 10 31 26 68

Einstimmen „Das Log in“

3x

Ong Namu Guru Dev Namu

Schöpfung Name (Ich öffne mich vor der Quelle des Lichts)

Ad Gure Name

(ich verneige mich vor der Wahrheit)

Jugat Gure Name

(am Anfang)

Sat Gure Name

(der Wahrheit jetzt / Gegenwart)

Siri Guru Deve Name

(vor der alles vollendenden Weisheit)

Ausstimmen am Ende der Kriya „Log Out“

May The Long Time Sun Shine Upon You

All Love Surround You

And The Pure Light Within You

Guide Your Way On

Lass die ewige Sonne auf Dich scheinen - Liebe Dich umhüllen
und das Reine Licht in Deinem Innern Dir den Weg weisen.

SAAAAT (Wahrheit) **NAAAAM** (Identität)