



Japa Mala

ein Seminar mit Simran Kaur

Mala bedeutet "Blütengirlande"

Eine Mala ist eine Kette bestehend aus 108 Edelsteinen, die durch einen Seidenfaden miteinander verknüpft sind. Sie ist ein heiliges Instrument für die Meditation und das Gebet und unterstützt Dich in der Praxis des Japa.

Japa bedeutet "Wiederholung"

Die Wiederholung eines Mantras (eines Satzes oder Wortes in einer heiligen Sprache) mit lauter Stimme oder auch in Gedanken wird Japa genannt.

Beim Rezitieren eines Mantras erzeugen wir einen Klangstrom, den Naad, der es uns erlaubt, uns mit unserem unendlichen Selbst zu verbinden. Zugleich entsteht in unserem Körper Tapa, eine innere Hitze, die Karma verbrennt.

Wir können Japa Mala zu jeder Tageszeit praktizieren - in tiefer Meditation oder wenn wir im Stau stehen.

Japa Mala hat viele Vorzüge: es reduziert Stress und Angst, erhöht das Bewusstsein, die Geduld und das Wohlergehen, heilt die Kommunikation, führt Körper und Geist in die Unendlichkeit, verbrennt Karma und verhilft zu einer glücklichen Zukunft.

Du kannst Deine eigene Mala bringen, oder eine von Simran Kaur benutzen.

Kursinhalte

Was ist eine Mala
Edelsteine und ihre Heilwirkung
Die Wahl der richtigen Mala
Die Bedeutung von Mantrien
Erfahrung des Naad
Japa Mala Praxis

Wann & Wo

Sonntag, 26 September, 2010
10:00 - 18:00



Kundalini Yoga Zentrum
Kaiserstr. 13
80801 München

Info & Anmeldung

Gertrud Burger
Tel 089 7213 670
Sandeshk@k-yoga.de

Preis

€ 75.00
Ermäßigung für Mitglieder des Yogazentrums,
Schüler/Studenten, Erwerbslose

Bankverbindung

Kundalini Yoga Zentrum München
Konto 115 170 383
BLZ 701 500 00 Sparkasse
München
Stichwort: "Japa Mala"

Simran Kaur

kreiert Malas für die Meditation. Sie ist Kundalini Yoga Lehrerin, Therapeutin und Lehrerin für Sat Nam Rasayan sowie Massage-Physiotherapeutin.