



**S A D H A N A** an Yogi Bhajan's Geburtstag

## **LANGES EK ONG KAR (62 MINUTEN)**

*Yogi Bhajan erklärte, das Mantra "Ek Ong Kar Sat Naam Siri Wha-Hay Guroo" sei besonders effektiv zur Erweckung der Kundalini Energie. Zu Beginn seiner Lehrpraxis im Westen hat Yogi Bhajan während der morgendlichen Sadhana zur Meditation daher einzig das lange Ek Ong Kar vorgegeben - und zwar meist für die vollen 62 Minuten. Daran wollen wir mit dieser Geburtstags-Sadhana anknüpfen.*

### **Ablauf der Sadhana:**

*Rezitation des Japji (ca. 20 Minuten)*

*Yogakriya (ca. 45 Minuten)*

*Langes Ek Ong Kar (62 Minuten)*

*Die Sadhana sowie die Meditationstechnik des langen Ek Ong Kar wird angeleitet. Jeder ist auch ohne Vorkenntnisse eingeladen, an dieser besonderen Meditation teilzunehmen und kann sich so diese Erfahrung schenken.*



**SONNTAG 26. AUGUST 2018**

**05H30 - 08H00**

**AUF SPENDENBASIS FÜR DAS YOGAZENTRUM**

**KUNDALINI YOGA ZENTRUM MÜNCHEN**

**KAISERSTRASSE 13**

**80801 MÜNCHEN**

**DEV PREM SINGH   DEV.PREM@GMX.DE**