

# Newsletter August/September/Oktober 2011

## Kundalini Yoga Zentrum München



Kundalini Yoga  
Zentrum München e.V.



Photo Copyright © 2004 SikhPhotos.com

1. Aktuelles
2. Veranstaltungen
3. Ausbildungen
4. Sat Nam Rasayan
5. Unser Yogazentrum
6. Berichte
7. Terminkalender

*„Seid nett zueinander.  
Sprecht nett, selbst wenn ihr eine gespaltene Zunge habt.  
Findet sanfte Worte.  
Es ist der gleiche Aufwand.“*

*Yogi Bhajan*

**Am Freitag, den 26. August ist Yogi Bhajans Geburtstag. Ihr seid alle ganz herzlich zum Sadhana um 5:30 Uhr im Yogazentrum eingeladen!**

### 1. Aktuelles



#### **“The You in You. Search nothing but yourself”**

**Workshop mit Sadhana Singh aus Rom,  
am 20. / 21. August 2011**

Was immer du willst in deinem Leben – geh nicht hin und versuch es dir zu nehmen, sondern bleibe wo Du bist, lass einfach deine Ausstrahlung wirken und ziehe es an. Sonst wird dein Reichtum keine Reichweite, deine Stärke keine Quelle, deine Weisheit keinen Standard und deine Identität keine Unendlichkeit besitzen.

**Sei, denke, handle und projiziere aus dem Kern deines Selbst und lass das deine Wirkung bestimmen.**

#### **Sadhana Singh:**

ist KRI Kundalini Yoga Lead-Trainer. Er lebt in Rom und leitet das Budokanin / Ram Das Nivas Yoga Center. Er unterrichtet europaweit Yoga Workshops und inspiriert seine Schüler durch seine große Präsenz, Einfachheit und Hingabe und nicht zuletzt durch sein fundiertes yogisches Wissen.

Autor der Bücher: – „Sadhana – Teachings for Daily Life“ – „Destined to Excel – Yoga for Men“ – „From Where you are to Who You Are“

**Kosten:** 180,- € / 160,- € ermäßigt.  
Stadtparkasse München, Kto-Nr. 115 170 383, BLZ 701 500 00.

**Ort:** Kundalini Yoga Zentrum München

Der Workshop wird in englischer Sprache unterrichtet – Bitte gib bei Deiner Anmeldung an, ob Du deutsche Übersetzung benötigst

**Infos & Anmeldung:** Indra Kaur, Tel. 0177 – 20 88 323, Email. [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de).



## 3HO Frauen Camp München 2011 – Frauen feiern Kundalini Yoga Frauen feiern Kundalini Yoga!

vom 1. - 4. September 2011

### Kreativität - die Essenz des Weiblichen

Zum dritten Mal findet das 3HO Frauen Camp München im Ökologischen Tagungshaus Linden nahe München statt.

Wir freuen uns auf eine wunderbare Frauengruppe um miteinander Kundalini Yoga zu feiern.

Ein tolles Programm erwartet dich: Shakti Tanz, Gatka für Frauen, Bangara Tanzen, Gong, kreatives Basteln, gemeinsames Sadhana (Morgenyoga), herzöffnendes Singen, kräftigendes Kundalini Yoga, Celestial Communications, erhebende Meditationen, heilende Entspannung und viel Spass.

Für die Kinder gibt es ein Kindercamp, das zwei erfahrene Kinderyoga-Ausbilderinnen leiten.

Jeden Abend gibt es zusammen mit den Kindern in der großen Gruppe eine lustige Meditation und den "Tunnel der Liebe".

Vom Ökologischen Tagungshaus werden wir wunderbar vegetarisch bekocht.

### Komm und genieße einige wunderbare Tage unter Frauen!

Anmeldeformular und die Übernachtungs-/Verpflegungspreise an bei:

Gisela Jot Kaur Pangerl [frauenyogacamp@k-y-m.de](mailto:frauenyogacamp@k-y-m.de)

oder Friedgund Sat Purkh Kaur Förster, Tel. 089 8575424 ab 18 Uhr, [friedgund@k-yoga.de](mailto:friedgund@k-yoga.de)



## Workshop Fussreflexzonen-Massage mit Michael Haudej

03. und 04. September

Samstag von 9:00 – 18:00 Uhr:

Sonntag von 9:00 – ca. 14:00 Uhr



### Was Dich erwartet

Wir widmen diese beiden Tage der Theorie

und Praxis der Fußreflexzonenmassage, unter-

brochen von kurzen Blöcken mit Körperübungen und Einblicken in verschiedene Reflexzonen-

systeme. Ziel des Seminars ist es, dass du eine Grundbehandlung an dir selbst oder anderen durchführen kannst. Außerdem bekommst du das Rüstzeug, um dich weiter in die Materie zu vertiefen, wenn du das möchtest. Auch werden verschiedene spezielle Behandlungsmöglichkeiten besprochen.

Jeder Teilnehmer erhält ein Script mit genügend Platz für persönliche Anmerkungen.

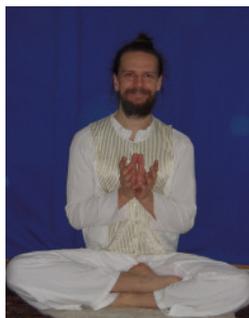
Eine spezielle Vorkenntnis ist nicht erforderlich. Alles was du brauchst, ist die Lust etwas Neues kennen zu lernen. Bitte Schreibutensilien mitbringen (ein paar Buntstifte sind hilfreich).

Teilnehmerzahl begrenzt, nur schriftliche Anmeldung und Überweisung des vollen Betrags bis spätestens 25.08. 2011 sichert Deinen Platz.

**Kostenbeitrag:** 120,- €, ermäßigt 108,- €

**Bankverbindung:** Münchner Stadtparkasse

Kto. Nr. 115 170 383, BLZ 70 150 000



### Lehrer Michael Haudej

Geboren 1970, Schütze asz. Skorpion,

1 Tochter (11 Jahre),

Seit 2009 führe ich mit meiner Frau Ylva Ené das "You & Me - Mittelpunkt für ganzheitliches Bewusstsein,, in Kalsdorf bei Graz. Dort bieten wir Yoga, Körperarbeit, Energetik, Astrologie, Ernährung... auf einer ganzheitlichen Basis an.

Seit 1993 bin ich jetzt am Yoga Weg, seit 6 Jahren Lehrtätigkeit im Bereich Reflexzonenkunde

**Ort:** Kundalini Yoga Zentrum München  
**Kontakt/ Anmeldung:** mahankirn@k-yoga.de , info@k-yoga.de,  
www.k-yoga.de



## 08. Oktober 2011 - Weißes Tantra Yoga in Oberschleißheim

**Weisses Tantra ist eine ganz besondere Gelegenheit,  
Dein Unterbewusstsein zu reinigen und Deinen Geist,  
Deinen Körper und Deine Seele in Einklang zu bringen.  
Es ist ein Weg, zu persönlicher Freiheit und Bewusstheit.**

**Weisses Tantra** Yoga wird als Gruppenmeditation in langen Reihen ausgeführt. Ein **weißes Tantra Yoga** Seminar besteht aus ungefähr sechs bis acht Kriyas.

Die Länge der Kriyas variiert zwischen 31 und 62 Minuten, dazwischen gibt es Pausen.

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, um am **Weißes Tantra Yoga** teilzunehmen. Anfänger stimmen sich auf ihre inneren Energien ab und können eine tiefe und manchmal herausfordernde, meditative Erfahrung machen.

Fortgeschrittene erleben eine vertiefte Erfahrung und können neue Ebenen spiritueller Bewusstheit erkunden.

### Freitag, den 07. Okt:

18:30 – 20:30 Uhr: Vorbereitungstreffen mit Venus Kriyas.

Auch Interessierte und noch Unentschiedene sind willkommen.

Ort: Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13

### Samstag, 08. Oktober:

9:00 Uhr – bis ca. 19:00 Uhr Weißes Tantra

Einlass: 8:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum Oberschleißheim, Theodor-Heuss-Str. 29, 85764 Oberschleißheim

### Sonntag, 09. Oktober:

10:00 Uhr, Abschlusstreffen zur Abrundung des Kurses mit der Leiterin des Weißes Tantras (Feedback).

Ort: Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13

### **Kosten:**

120,- € regulär

110,- € ermäßigt, für Mitglieder 3HO und/oder Kundalini Yoga Zentrum München

90,-€ Studenten & Erwerbslose

160,- € Ehepaare

### **AUSSCHLIEßLICH BARZAHLUNG !!**

Die Preise sind incl. Vorbereitungsabend, vegetarischem Mittagessen und Abschlusstreffen.

Für den ermäßigten Preis bitte 3HO- oder Kundalini yoga Zentrum München (Mitgliedsausweise vorlegen!

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich**

**Wir freuen uns auf Euch.**

**weitere Infos findest Du auf unseren Websits:**

[www.kundalini-yoga-muenchen.de](http://www.kundalini-yoga-muenchen.de), [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)

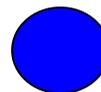




## Childplay - Yoga mit Gurudass Kaur im Yoga Zentrum

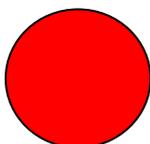
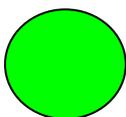
### Kreatives Kinderyoga Programm

05. – 06. Nov. 2011



Dieses 16-stündige „Childplay Yoga“ Wochenende gibt dir wertvolle Fähigkeiten, Kinder zu fördern, zu unterrichten und mit ihnen ins Gleichgewicht zu kommen. Erwachsenen ermöglicht dieser Kurs, sich durch die Verbindung mit ihrem inneren Kind, in die Welt der Kinder zu begeben. Es werden viele Koordinations-, Gleichgewichts-, Spaß- und Bewegungsübungen sowie Spiele und Mantras (Celestial Communications) vorgestellt.

Gurudass Kaur gibt diesen inspirierenden Workshop weltweit für alle, die sich mit ihrem Inneren Kind verbunden fühlen/verbinden möchten. Halten Kinder schön brav still beim Yoga? Sind sie ruhig und sitzen versunken in Meditation? Von wegen! Hier stehen Spaß und Freude, Bewegung und das Miteinander im Vordergrund. Unter dem Motto „Sei bereit, eine Menge Spaß zu haben und deine Kreativität zu wecken!“ Gibt Gurudass Kaur aus den USA ihre Erfahrungen auf ihre herzliche und kurzweilige Art weiter.



### Kreatives Kinderyoga Programm

Gurudass Kaur hat einen direkten Draht zu Kindern und weiß, wie sie die Kleinen und Großen aus ganz Europa begeistert.

3HO Deutschland e.V.  
Fachausbildung Kundalini Yoga LehrerIn für Kinder  
Heinrich-Barth-Straße 1  
20146 Hamburg  
Tel: 040/ 20 97 18 -77, Fax: -79  
eMail: [info@kinder-yoga.org](mailto:info@kinder-yoga.org)



**Ort:** Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13  
**Weitere Infos:** [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)  
**Anmeldung:** [info@kinder-yoga.org](mailto:info@kinder-yoga.org)

### Vorankündigungen:



## 4. Geburtstagsfeier von Kundalini Yoga Zentrum München

zu Gast sind Sada Sat Singh und Sada Sat Kaur

mit Konzert und Workshops am 19. / 20. November 2011

Das Wochenende steht unter dem Motto:  
„Das Wassermannzeitalter hat begonnen, lasst uns feiern“

Geplant sind Workshops zu den Themen

- „Yoga & Meditationen für das Wassermannzeitalter
- „Naad und Mantra“

Näheres in Kürze. Haltet Euch den 19./20. Nov. für dieses ganz besondere Event frei.



## Tagesworkshop Harmonium für Anfänger mit Sat Karam Kaur

Geplant ist der Tagesworkshop voraussichtlich im Dezember 2011.  
Nur wenn sich mindestens 8 Teilnehmer finden, wird dieser Workshop organisiert.  
Kosten 80,- €.

### Infos & Anmeldung:

Indra Kaur, Tel. 0177 – 20 88 323, Email. [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de)

## 2. Laufende Veranstaltungen:



## Kundalini Yoga für Anfänger /Einsteiger

**Jeden Dienstag : von 18:30 - 20:00 Uhr**

In diesem Kurs werden die grundlegenden Techniken des Kundalini Yoga ausführlich erklärt und geübt. Neben einer Einführung ins Yoga, lernst Du die wichtigsten Atemtechniken, und machst Dich vertraut mit einfachen Übungsreihen, Meditationen und Entspannung.

**Keine Anmeldung erforderlich**

Kundalini Yoga Zentrum München, [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de) , Tel. 089 – 55 29 39 88



## Shakti Dance Workshops mit Indra Kaur.

**Neue Termine Dienstags: 13. Sept., 11. Okt., 08. Nov. 2011**

**Shakti Dance ist das Yoga des Tanzes.**

**Es wurde von Sarah Avtar Kaur Olivier – mit Unterstützung von Yogi Bhajan, entwickelt.**

### Was Dich erwartet:

Nach ruhigen Shakti Stretch Übungen, die den Körper sanft dehnen, Spannungen lösen und Stress abbauen, werden uns stehende Übungen und Schrittfolgen, die den Rhythmus und die Atmung verstärken, in eine Phase des freien Tanzes führen, in der sich die Shakti Energie frei ausdrücken kann. Im Anschluss an eine tiefe Entspannung wird die Energie in der Gruppe mittels einfacher Choreographien neu ausgerichtet und harmonisiert.

### Wie es wirkt:

Die Übungsfolgen sind so aufgebaut, dass der Fluss des Pranas sehr effektiv stimuliert wird. Wir kommen so in Verbindung mit unserer Lebendigkeit, Energieblockaden werden sanft gelöst und der persönliche Bewegungsspielraum nimmt zu. Durch die harmonischen, sanft fließenden Bewegungen werden Körper und Geist wirksam entspannt. Die Tänzerin/der Tänzer kann so eine tiefe Harmonie und Einheit mit sich selbst und der Welt erfahren.

**Keine Anmeldung erforderlich, Alle Könnertufen sind willkommen.**

Kostenbeitrag: 20,- € oder 4 Punkte (Monatskarte frei)

Im Kundalini Yoga Zentrum, Dienstag 20:15 Uhr – ca. 22:15 Uhr

Kontakt: Indra Kaur, email: [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de), Tel. 0177-2088323





## Mantra Singen mit Klaus

**Nächste Termine: 04. September, 09. Oktober und 18. Dezember 2011**

**Die Termine finden jeweils am Sonntag um 18:30 Uhr statt**

Jeder ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen und mit zu singen. Auch Mitmusiker sind herzlich willkommen. Gesungen werden Mantren und Lieder aus allen Traditionen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Kostenbeitrag von 5,- € für das Yogazentrum. (Für Vereinsmitglieder kostenlos)

Info & Anmeldung: Kundalini Yoga Zentrum München,  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de), Tel. 089 – 55 29 39 88

## Die Stille hinter dem Klang – Klangerlebnisreise Kundalini Yoga und Tibetische Klangschalen

mit Rupert Aicher und Mahan Kim K. Held

**Dienstag 06. Sept. und 06. Dez. um 20:15 Uhr**



Der Klang der tibetischen Klangschalen verbindet uns mit unserer Seele und hilft uns dabei, dass wir uns selbst wieder näher kommen und mehr spüren, uns selbst mehr wahr nehmen. Wir kommen in eine tiefe Ruhe wo Körper, Geist und Seele wieder in einen Einklang kommen dürfen, im Einklang mit uns selbst. Die Klänge gehen in Resonanz mit allem in uns. Es entsteht Raum für Neues und wir fühlen uns in der Lage Altes loszulassen.

In diesem Klangerlebnisabend wird jedem der sich dem Medium Klang öffnen möchte die Möglichkeit gegeben, Klang direkt und unmittelbar an sich selbst zu erfahren. Jeder Teilnehmer kann sich für einen Klang der fühlbar mit ihm/Ihr in Resonanz geht entscheiden. Hierbei werden die ausgesuchten Klangschalen direkt auf dem Körper aufgelegt und so wird jeder Teilnehmer aktiv in die Klangreise mit einbezogen.

Ein kurzes Yogaset hilft uns zu entspannen und bereitet uns optimal für das Klangerlebnis vor.

Kosten: 20,- € (oder 4 Punkte/Punktekarte)  
mit Monatskarte frei

Kundalini Yoga Zentrum München,  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de) oder [mahankim@k-yoga.de](mailto:mahankim@k-yoga.de)



## Lehrer für Lehrer Treffen

**Termine : 27. Sept., 18. Okt., 15. Nov. 2011**

Nutze die bereichernde Gelegenheit, dich im Kreise der „Goldenen Kette“ zu treffen. Gemeinsam eine besondere Kriya und Meditationen anzuleiten oder zu genießen, zu erfahren und dich inspirieren zu lassen. Wie bisher werden wechselnde Lehrer unterrichten und im Anschluss an die Stunde gibt es die Möglichkeit für Feedback, Fragen und Austausch.

Unkostenbeitrag 5,-€

Die Treffen finden jeweils am Dienstag, um 20:15 im Yogazentrum statt.  
Info und Anmeldung: [antonella@peinl.de](mailto:antonella@peinl.de) oder [santsubagh@k-yoga.de](mailto:santsubagh@k-yoga.de)



## Kundalini Yoga und Gong Meditation mit Satya Singh A. J. Renner

**Sonntag, den 16. Okt um 18:30 Uhr**

Die Gongmeditation hilft dir die Gedanken deines Geistes völlig stillzulegen. Der absolute Klang des Gongs ist dein Urklang. Er trägt dich hinfert und kann sich in tiefe Meditation versetzen. Abschalten vom Alltag, sich hingeben und den Klangwellen des mächtigen Instrumentes am Körper spüren.

Wir bereiten uns zielgerichteten Yogaübungen auf die Gongmeditation vor. Sie stärken unseren Körper und helfen, sich für die Kraft des Gongs zu öffnen.

Kosten: 20,- € (oder 4 Punkte /Punktekarte)  
mit Monatskarte frei

Kundalini Yoga Zentrum München  
Satya Singh A. J. Renner, Tel. 08441 – 760 603, [satyasingh@gongmeditation.de](mailto:satyasingh@gongmeditation.de)

### ***3. Ausbildungen***

#### **Lehrerausbildung Stufe 1 Süddeutschland**



*„Wenn du etwas lernen willst – studiere es,  
wenn du etwas wissen willst – lies darüber,  
wenn du etwas meistern willst – unterrichte es.“  
Yogi Bhajan*

Die Ausbildung beinhaltet 12 Ausbildungswochenenden und 1 Examenswochenende. Sie besteht aus 4 Grundkursen zu je 3 Wochenenden (Praxis und Unterricht, Wirkweise und Therapie, Yogapsychologie und Humanologie, Meditation und Philosophie.

#### **3HO Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung Stufe 1 München**

Beginn: September 2011 im Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13.

Info / Anmeldung: **Anmeldung im Moment nur auf Warteliste möglich, da der Kurs bereits ausgebucht ist**  
Santsubagh Kaur Schießl [santsubagh@k-yoga.de](mailto:santsubagh@k-yoga.de)

#### **Neu:**

#### **3HO Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung Stufe 1 Regensburg**

Beginn: 27. Januar 2012

Ausbildungsort: Bildungshaus-Hermannsberg, 93109 Wiesent, Tel. 09482-959370,  
[www.haus-hermannsberg.de](http://www.haus-hermannsberg.de)

Info/ Anmeldung: Sat Ravi Kaur Paluka, Tel. 0941-699941,  
Mobil: 0171/5292022, [sp@yogashakti-regensburg.de](mailto:sp@yogashakti-regensburg.de)

#### **Neu:**

#### **3HO Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung Stufe 1 Franken**

Die Ausbildung hat bereits im Juli begonnen. Das zweite Wochenende findet vom 11. – 13. September 2011 statt. Es sind noch Plätze frei. Wer noch in die Ausbildung einsteigen möchte kann sich an Sangeet Singh Gill wenden.

Ausbildungsort: Seminarhaus Seeblick im Steigerwald

Info/Anmeldung: Sangeet Singh Gill, 35510 Butzbach,  
Tel. 06033/9242624, [sangeet@yogaraum.de](mailto:sangeet@yogaraum.de)

## 4. Sat Nam Rasayan



### Sat Nam Rasayan – Heilkunst des Kundalini Yoga

#### Neue Ausbildung beginnt am 12. November 2011

##### Was ist Sat Nam Rasayan?

Sat Nam Rasayan ist eine meditative Heilkunst des Kundalini Yoga und wird im Auftrag von Yogi Bhajan seit 1989 von Gurudev Singh unterrichtet. „Sat Nam“ bedeutet Seele, „Rasayan“ bedeutet Fließen.

In der Ausbildung wird Schritt für Schritt der Zugang zum sogenannten Heiligen Raum des Universums eröffnet. Praxis in Kundalini Yoga erleichtert diesen Zugang erheblich. In diesem ewusstheit $\square$ zustand ist es möglich, allein mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit die Lebenskraft, die fünf Elemente, die Muskeln, Nadis und Meridiane in ein Gleichgewicht zu bringen. Dadurch kann Heilung eintreten. Auch wer nicht selber als HeilerIn tätig werden möchte, kann mittels Sat Nam Rasayan seine Achtsamkeit erheblich steigern.

Das regelmäßige Üben und Behandeln mit Sat Nam Rasayan macht sich auch im täglichen Leben positiv bemerkbar: die Erfahrung der großen Kraft, die in dieser Stille und im Nichts-Tun liegt schenkt Freude, Gelassenheit und Lebensmut. Sat Nam Rasayan ist ein direkter Weg zu ewusstheit und intuitivem Leben.

Schritt für Schritt entdecken wir so einen Zustand, in dem wir mit dem Heiligen eins werden, das in sich die Unendlichkeit trägt. In diesem besonderen Zustand heilt und regeneriert sich der Körper. Durch Sat Nam Rasayan erlernen wir die Essenz des Heilens

##### Die Ausbildung

Beginn: Samstag, 12. November 2011, 10:00 – 18:00 Uhr

- 4 Tage mit Gurudev Singh
- 8 Tage mit Ausbildern
- 10 Übungsabende
- freiwillige Zertifikatsprüfung Oktober 2012

##### Ausbilder

**Gurudev Singh Khalsa:** geb. 1948 in Puebla, Mexiko. Heiler und langjähriger Schüler von Yogi Bhajan. Meister und Lehrer des Sat Nam Rasayan. Gründer der Sat Nam Rasayan Schule in Rom sowie der Sat Nam Rasayan Foundation, Amsterdam. Er lebt in Rom und unterrichtet weltweit, vor allem in Nordamerika und Europa. Renate Meier, Kai Michaelis und weitere, von ihm beauftragte AusbilderInnen, unterrichten in der Stufe 1 Ausbildung acht Tage.

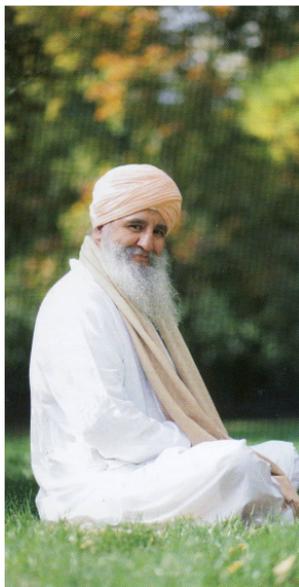
Info und Anmeldung: Martin Ries, Tel.: 089/82073993 [Muenchen@sat-nam-rasayan.de](mailto:Muenchen@sat-nam-rasayan.de)

##### Wochenende mit Guru Dev Singh 15./16. Okt. 2011

**Samstag von 10:00 – 18:00 Uhr und Sonntag von 9:00 – 17:00 Uhr.**

Wer Sat Nam Rasayan kennenlernen möchte und noch nie an einem Workshop mit Guru Dev Singh teilgenommen hat, kann dies an diesem Wochenende für 30,- € tun. Für Heiler beträgt die Seminargebühr 100,- € / Tag.

**Ort:** Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13  
**Info und Anmeldung:** Martin Ries, Tel.: 089/82073993 [Muenchen@sat-nam-rasayan.de](mailto:Muenchen@sat-nam-rasayan.de)



## 5. Unser Zentrum

### **Sadhana**

Morgenyoga und spirituelle Praxis täglich von 5:30 bis 8:00 Uhr. Auf Spendenbasis. Auch eine großartige Gelegenheit für alle angehenden YogalehrerInnen, sich in der Unterrichtspraxis zu üben.

### **Mitglied werden**

**Kundalini Yoga Zentrum München** ist ein gemeinnütziger Verein und lebt durch seine Mitglieder. Jeder kann Mitglied werden. Durch Deine Mitgliedschaft signalisierst du Gruppenbewusstsein und kannst so den Verein finanziell und, wenn du möchtest, durch tatkräftige Hilfe unterstützen.

Hauptziel des Vereins ist es, allen daran interessierten Menschen zu helfen, die in ihnen liegenden Fähigkeiten zu entwickeln, sich zu höchstem Bewusstsein zu entfalten und ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben zu führen. Der Verein ist interkonfessionell. Er ist nicht an Parteien oder Interessengruppen gebunden.

#### Vorteile der Mitgliedschaft:

- Mitbestimmung in jährlicher Mitgliedsversammlung
- Preisnachlass auf Monatskarte (gültig für das laufende Kursangebot) in Höhe von 50%
- Preisnachlass auf Workshops und Sonderveranstaltungen in Höhe von 10%
- Kostenfreie Teilnahme an besonderen Aktivitäten, wie Mantrasingen, Gruppenmeditationen, Langars etc.
- Regelmäßiger Information (Email-Newsletter)

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 20,00 € oder 10,00 € (für Mitglieder von 3HO-Deutschland) im Monat. Wir freuen uns über Zuwachs!

Interessierte wenden sich bitte an [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de) oder Tel. 089/55 29 39 88

#### **Feedback**

**Wir sind sehr an Deinem Feedback interessiert!** Schreibe uns, was Du im Zentrum erlebt hast, was Du gut findest, was man Deiner Meinung nach noch verbessern könnte und welche Wünsche Du für die Zukunft des Zentrums hast. Wir freuen uns über neue Ideen und Anregungen.

Ansprechpartner: Indra Kaur, [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de)

#### **Unterstützung**

Wer möchte das Münchner Kundalini Yoga Zentrum tatkräftig unterstützen? Wir freuen uns über Mithilfe in allen Bereichen.

Interessierte wenden sich bitte an [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de)

## **6. Berichte**

### **Gurmukh Kaur Khalsa war das erste Mal Gast im Kundalini Yogazentrum in München.**



Wir hatten sie schon oft eingeladen, Gurmukh Kaur Khalsa, die „Grande Dame“ im Kundalini Yoga. Schon viele Male war sie in München und gab im Jiva Mukti –Yogazentrum Workshops. Aber unsere Einladungen ins Kundalini Yoga Zentrum hatte sie bislang immer wieder abgesagt.

Und dann war sie da, Gurmukh Kaur, eine der ersten Schülerinnen von Yogi Bhajan, die Mitbegründerin des Golden Bridge-Yogazentrums in Los Angeles, eines der größten Yogazentren der Welt. Eine kleine, sehr zierliche Frau mit einer kraftvollen sehr liebevollen Ausstrahlung. Sie kam zusammen mit Ihrem Mann für einen Abend-Workshop.

Es gefiel ihr sehr gut im Yogazentrum und sie war erstaunt, wie groß das Münchener Yoga Zentrum ist. „...so viele Räume, sogar mit einer Küche... und so sauber!!!“ Besonders beeindruckt war Sie aber vom Konzept, dass das Münchener Kundalini Yoga Zentrum als gemeinnütziger Verein durch viele Leute getragen wird. Sie sagte, das sei einmalig auf der ganzen Welt! Dass bei uns größtenteils ehrenamtlich gearbeitet und unterrichtet wird, das fand sie besonders erstaunlich. Sie sagte: „Das hätte Yogi Bhajan sehr gefallen!“

Sie unterrichtete am Montag Abend einen Workshop über die fünf Sutras des Wassermannzeitalter. Leider passten nur ca. 70 Leute ins Zentrum, sodass wir einigen leider absagen mussten. Erstmals kamen so viele Leute zu einem Workshop, wir waren vollständig ausgebucht

Gurmukh unterrichtete eine anspruchsvolle Kriya, die uns zum Schwitzen brachte. Es war eine unglaubliche Energie im Raum. Man sprach von einer „Yogafestival-Atmosphäre“. Sie selbst machte die meisten Übungen mit einer unglaublichen Leichtigkeit und Eleganz mit.



Gurmukh Kaur und Ihr Mann blieben viel länger als geplant und nahmen sich nach dem Workshop noch viel Zeit für persönliche Gespräche. Sie wollte alles wissen.

Sie sagte, dass sie sich hier im Kundalini Yoga Zentrum sehr zuhause fühlt: „...ich weiß gar nicht, weshalb ich erst jetzt hierher komme?“



Sie segnete das Yogazentrum und gab uns allen viel Anerkennung, Liebe und Kraft zum Weitermachen, schrieb uns eine liebevolle Widmung ins Gästebuch und versprach wiederzukommen und spendete sogar 1/3 Ihrer Gage für das Zentrum.

### Wahe Guru, was für ein Abend !

Wir gingen alle ziemlich glücklich nach Hause.  
Der Abend hatte uns wieder als Sangat zusammengeschweißt,  
uns Energie gegeben und uns gezeigt, dass es sich in jedem  
Fall lohnt weiterzumachen.

Sat Nam  
Mahan Kirn Kaur



Und hier noch ein paar Impressionen von einem grandiosen  
**Konzertabend mit Guru Nam Singh aus USA, Sat Hari Singh und Friends vom 20. Mai.**



## 7. Terminkalender:

2011	
20.-21. August	Workshop mit Sadhana Singh aus Rom
01.-04. Sept.	Frauencamp in Linden zum Thema „Kreativität“
03.Sept. -04. Sept.	Fußreflexzonenmassage
04. Sept	Mantra Singen mit Klaus
06. Sept.	Tibetische Klangschalen und Kundalini Yoga
27. Sept.	Lehrer für Lehrer
07. Okt.	Vorbereitungsabend für Weisses Tantra
08. Okt.	Weisses Tantra (Bürgerzentrum Oberschleißheim)
09. Okt.	Feed back- Weisses Tantra
09. Okt.	Mantra Singen mit Klaus
15.-16. Okt.	SNR-Wochenendseminar mit Guru Dev Singh
16. Okt.	Gongmeditation mit Satya Singh
18. Okt.	Lehrer für Lehrer
05. – 06. Nov.	Child Play Yoga mit Gurudass Kaur
15. Nov	Lehrer für Lehrer
19/20. Nov.	<i>Geburtsstagsfeier v. Kundalini Yoga Zentrum München mit Sada Sat Kaur und Sada Sat Singh, Workshop und Konzert (in Planung)</i>
29. Nov.	Mantra Marathon mit Sat Ravi Singh
06. Dez.	Tibetische Klangschalen und Kundalini Yoga
18. Dez.	Mantra Singen mit Klaus

Sat Nam  
viel Licht und Liebe

wünscht Euch  
Mahan Kirn Kaur und Euer Team vom  
Kundalini Yoga Zentrum München

---