



Kundalini Yoga
Zentrum München e.V.



*„Du brauchst nur eines, um Berge zu bezwingen,
Meere zu überqueren, Schwierigkeiten zu überwinden
und Deinen Aufgaben nachzukommen: Vertrauen in dich.“*

Yogi Bhajan

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

1. Aktuelles



Ein Wochenende mit Kundalini Yoga und Grüner Diät



25.-27. März 2011 im Ökologischen Tagungshaus Linden:

Die grüne Diät ist eine vegetarische Monodiät, bei der nur grünes Obst und Gemüse verzehrt wird. Dadurch wird der Körper effektiv entgiftet, vor allem Leber und Blut werden gereinigt. Gleichzeitig wird das Verdauungssystem entlastet und die Sauerstoffaufnahme verbessert. Du bekommst viel frisches Prana und neue Lebensenergie. Diesen Prozeß unterstützen wir mit Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga, die die Reinigung unterstützen und die Organe anregen. Ergänzend werden Pranayama, Entspannung, Mantra und Meditation, sowie Shakti Dance und Breathwalk eingesetzt. Du erfährst alles Wissenswerte über die Wirkungsweise und Durchführung der grünen Diät, erhältst Tipps für geeignete Lebensmittel und Rezepte, sowie unterstützende Maßnahmen für zuhause.

Michaela Indra Keßner:

hat Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan vor 13 Jahren kennen und lieben gelernt. Seit 2003 unterrichtet sie regelmäßig Yoga Kurse und –Workshops, auch zum Thema Grüne Diät.

Kundalini Yoga bringt mich zu mir selbst und lässt mich meine Verbundenheit mit allem spüren. Ich genieße die enorme Energie und Klarheit, die es mir bringt. Es ist ein großes Geschenk, diese Freude mitteilen zu können.“



Mathilde Schmitt:

Praktiziert Kundalini Yoga seit 18 Jahren und unterrichtet seit 11 Jahren.

„Kundalini Yoga ist für mich der Weg zur inneren Stärke und ausgeglichtheit, um bewusst, tolerant und mit Freude durchs Leben zu gehen“



Die Grüne Diät ist nicht geeignet für Schwangere, Kinder, Kranke oder Rekonvaleszente. Bitte konsultiere im Zweifelsfall vorab Deinen Arzt oder Heilpraktiker.

- Ort: Ökologisches Tagungshaus Linden, ca. 30 km südl. von München (www.tagungshaus-linden.de)
- Zeit: 20.03. 2011 ab 17:00 Uhr – Sonntag, 22.03.2011, Ende ca. 16:00 Uhr
- Umfang: ca. 6 h. Unterricht pro Tag
- Seminarpreis: 160 € bei Anmeldung und Überweisung bis 20.02. 2011, danach 180 € zuzügl. Kosten für das Seminarhaus (Tagespauschale für Unterkunft und Verpflegung variiert je nach Zimmerkategorie von 55,- -85,- €) die vor Ort bezahlt werden.
- Anmeldung: Indra Kaur: indra@k-yoga.de oder mathilde, adarsh@k-yoga.de
Website: www.k-yoga.de

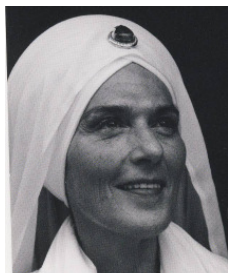


Shakti Dance „Komm ins Fliesen“ mit Indra Kaur, Dienstag 20:15 - 21:45
Shakti Dance ist das Yoga des Tanzes.

Über 4 Abende wird mit dem Narayan Mantra eine besondere mantrische Choreographie eingeübt. Diese getanzte Meditation hat die Kraft, uns in einen sehr tiefen Meditationszustand führen. Da die Choreographie über die Abende aufgebaut wird, ist eine regelmäßige Teilnahme sinnvoll. Anmeldung ist erforderlich.

Termine: 25.1. / 8.2. / 22.2. / 8.3.2011

Kontakt und Anmeldung: Indra Kaur, email: indra@k-yoga.de



Kundalini Yoga mit Gurmukh Kaur Khalsa aus Los Angeles
Montag, den 30. Mai 2011

Es ist uns eine große Ehre, Gurmukh Kaur Khalsa zum ersten Mal bei uns im Kundalini Yogazentrum zu begrüßen. Gurmukh Kaur ist eine der ersten Schülerinnen von Yogi Bhajan. Sie leitet heute eines der größten Yogazentren der Welt in Los Angeles.

Montag, den 30. Mai, vorauss. 18:30 – 21:30 Uhr

Das genaue Thema Ihres Workshops wird noch bekanntgegeben.



Yatra zum Golden Temple

Eine Einladung von Sat Hari Singh aus Hamburg:

Sat Nam Ihr Lieben

Ich möchte euch und eure Freunde informieren über eine Yatra - eine spirituelle Reise für 10 Tage nach Amritsar zum Goldenen Temple, von dem unser Projekt seinen Namen hat. Der Goldene Temple steht für Reinheit, Heilung und universeller Menschlichkeit. Guru Ram Das hat ihn geplant und seinen Spirit wollen wir dort erfahren.

Die Reise ist eine Non Profit Organisation.

Flüge - für die ihr euch wahrscheinlich selber kümmern müsstet - sind zur Zeit bei ungefähr 600.- Euro. Weitere Kosten inklusive Taschengeld berechnen wir mal knapp mit ca. 400 Euro. Nach oben sind natürlich keine Grenzen gesetzt, wenn ihr Saris und tausend Bücher etc. erstehen wollt. Wir kümmern uns um Unterkunft, Verpflegung und alles Offizielle während der Reise, gute Lehrer und gute Meditationen.

liebe Grüße

sat nam

Sat Hari Singh

Hier die offizielle Einladung:

Vom 10. – 20. März 2011 fahren wir nach Amritsar zum Golden Temple.

Unsere deutsch-indische Reiseleitung mit Sat Hari Singh, Gurudev Kaur und Jagdar Singh wird euch dabei gut betreuen.

Auf dieser spirituellen Reise geht es uns um eine innere Erfahrung. Deswegen werden wir so lange wie möglich an diesem spirituellen Nervenpunkt verweilen und in seine Energie eintauchen, anstatt viel herum zu fahren.

Wir möchten die Präsenz und die Energie von Guru Ram Das, dem Erbauer von Amritsar und dem Goldenen Temple, und spiritueller Lehrer von Yogi Bhajan in der Goldenen Kette des Kundalini Yoga erfahren.

Mit rund Euro 1000,- Kosten inkl. Flug und Unterkunft, Reisen und Betreuung in Indien sind zu rechnen.

Bitte Anmeldungen und Fragen an Sat Hari Singh sathari.khalsa@yogiproductions.com.



08. Oktober 2011 Weißes Tantra in Oberschleißheim

Das Weiße Tantra findet dieses Jahr im Bürgerzentrum in Oberschleißheim, Theodor-Heuss-Str. 29 statt.

Die ersten Vorbereitungsarbeiten haben begonnen, der Flyer ist in Arbeit und kann bald an Euch weitergeleitet werden.

Info und Kontakt:

whitetantra@k-y-m.de

Workshop in Leipzig:

**Yoga gegen Sucht und Abhängigkeit mit Indra Kaur,
12. März 2011 von 9:30 - 17:00**

Kontakt und Anmeldung: Indra Kaur, email: indra@k-yoga.de

2. Laufende Veranstaltungen:

Neu: Es finden ab Januar 2011, Dienstags kontinuierlich Einsteigerkurse im 5-wöchigen Turnus statt.



Kundalini Yoga für Anfänger – 5 wöchige Einsteigerkurse

<u>Dienstags</u> :	15. Febr. – 15. März	von 18:30 - 20:00 Uhr
	22. März – 19. April	von 18:30 - 20:00 Uhr
<u>Freitags</u> :	04. Febr. – 04. März	von 20.15 – 21.45 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 , Tel. 089 – 55 29 39 88



Vollmond Meditation

Nächste Termine:

Freitag:	18.02.2011	19:30 – 20:00 Uhr
Montag,	18.04.2011	21.30 – 22.00 Uhr

An diesen Vollmondtagen findet eine Gruppenmeditation im Yogazentrum im Anschluss an die letzte Yogastunde für 31 Minuten statt. Die Teilnehmer sitzen dabei in einem tantrischen Heilkreis, halten sich an den Händen und chanten das Mantra „*Wahe Guru*“. Wichtig: Es müssen mindestens 11 Teilnehmer sein und der Kreis darf während der Übung nicht gebrochen werden.

Kostenbeitrag von 5,-€. Für Vereinsmitglieder kostenlos.

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



Mantra Singen mit Klaus

Nächste Termine:

20.02.2011 um 18:30 Uhr

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, Tel. 089 – 55 29 39 88



Lehrer für Lehrer Treffen

Auch dieses Jahr hast du (angehender) Kundalini Yoga Lehrer die Gelegenheit 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 unter anderen mit „Altlehrern“ und dem Thema Wassermann-Zeitalter. (Unkostenbeitrag 5,-€).

Die Treffen finden jeweils am Dienstag, um 20:15 statt.

Termine: 15. Febr.2011
15. März 2011
12. April 2011

Info und Anmeldung: antonella@peinl.de oder santsubagh@k-yoga.de



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

Nächster Termin:

Die Termine werden noch separat bekanntgegeben.

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

Info: Satya Singh A. J. Renner, Tel. 08441 – 760 603,
satyasingh@gongmeditation.de



„Im Einklang der Seele“ Kundalini Yoga und Tibetische Klangschalen mit Mahan Kirn K. Held und Rupert Aicher

Du erlebst die ganzheitliche Wirkung der Planetenklänge, wie Klang und Schwingung Deine Gesundheit fördert und Deinen Geist in Einklang bringt.

Dienstag 29. März 2011 um 20:15 Uhr
Dienstag 10. Mai 2011 um 20:15 Uhr

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

Kundalini Yoga Zentrum München
info@k-yoga.de oder mahankirn@k-yoga.de

3HO Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung Stufe 1 München

Im September 2011 beginnt der neue Ausbildungszyklus der Stufe 1 im Kundalini Yoga Zentrum München.

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

Der neue Ausbildungszyklus der Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung

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).

Die Ausbildungswochenenden finden im Kundalini Yoga Zentrum München statt.

Information und Anmeldung:

Erika Sant Subagh Kaur Schießl, santsubagh@k-yoga.de

4. Sat Nam Rasayan



Sat Nam Rasayan – Heilkunst des Kundalini Yoga

Übungsabende für Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan (LINK ZU 3g) Übungsabend mit Kai (LINK ÜBER UNS)

Sat Nam Rasayan ist eine meditative Heilkunst aus der Tradition des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Sie wird seit 1989 von Gurudev Singh unterrichtet, ein Meister dieser Disziplin.

Im Kundalini Yoga Zentrum München finden regelmäßig Sat Nam Rasayan Ausbildungen, auch mit Guru Dev Singh statt. Ausbildungsbegleitend finden im Yogazentrum zudem regelmäßig Sat Nam Rasayan Übungsabende statt. Diese Abende sind auch für Interessenten und Leute, die die Sat Nam Rasayan Ausbildung bereits abgeschlossen haben zugänglich. Es besteht die Möglichkeit, Sat Nam Rasayan als passiver Teilnehmer („Übungspatient“) bei den Ausbildungstagen und Übungsabenden kennen zu lernen.

Termine: 01. Febr. 2011
01. März 2011
05. April 2011

Info und Anmeldung: Martin Ries, Tel.: 089/82073993 Muenchen@sat-nam-rasayan.de

5. Unser Zentrum



Endlich ist sie da!
.....die neue Münchner Sadhana Band!

Ihr erster Auftritt war am 06. Januar dieses Jahres.
Wir freuen uns auf viele weitere!

Sant Subagh Kaur, Franziska Erdle, Friedgund Förster und Datta Singh.

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.

Feste Bürozeiten:

Das Zentrum ist damit für Besucher, welche die Räumlichkeiten besichtigen möchten oder auch nur eine Auskunft möchten, auch außerhalb der Unterrichtsstunden geöffnet. Zudem ist es eine Gelegenheit sich gemütlich zu treffen, auszutauschen oder einfach nur einen Tee in gemütlicher Atmosphäre zu trinken.

Jeden Freitag 16:00 – 18:30 Uhr (nicht an Feiertagen und in der Ferienzeit)

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 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

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

6. Berichte

Spirituelles Silvester 2010 / 2011 im Yogazentrum



Der Wunsch Silvester spirituell zu feiern, ohne Alkohol und ohne Trubel, hat auch dieses Jahr wieder großen Anklang gefunden. Mehr als 30 Leute kamen am 31. Dez. ins Kundalini Yogazentrum, um gemeinsam mit uns das alte Jahr ausklingen zu lassen und das Neue voll Freude zu begrüßen.

Viele kamen von weit her und haben sich sehr über unser Angebot gefreut.

Mit intensiven Meditationen, aber auch Spaß, Musik und gutem Essen verging der Abend wie im Flug.

Um 24:00 Uhr haben wir dann all unsere Wünsche fürs neue Jahr mit Ballons und Wunderkerzen in den klaren Nachthimmel geschickt.auch wenn einige sich in der Kastanie verfangen....im Universum sind sie sicher angekommen.



Und nach Mitternacht gab es dann auch noch ein kleines Glas Sekt für jeden.

Einige der Teilnehmer übernachteten im Zentrum und konnten so gleich um 5:30 Uhr am ersten Sadhana des Jahres teilzunehmen.

Vielen Dank allen, die gekommen sind und zu dieser wunderschönen Feier beigetragen haben.

YogaExpo Die Messe für Yoga, Ayurveda & Co im M,O,C, Lilienthalallee München

wir waren am 22. / 23. Januar 2011 wieder dabei und haben zahlreichen Besuchern Kundalini Yoga München e.V und unser Kundalini Yoga Zentrum vorgestellt



2010



2010



15.



2011



7. Terminkalender:

2011	
12/13. Febr.	Sat Nam Rasayan Intensiv-Wochenende mit Guru Dev Singh
15. Febr.	Lehrer für Lehrer Treffen
18. Febr.	Vollmondmeditation
20. Febr.	Mantra Singen mit Klaus
22. Febr.	Shakti dance „Komm ins Fliesen“
01. März	Übungsabend für Sat Nam Rasayan
08. März	Shakti dance „Komm ins Fliesen“
15. März	Lehrer für Lehrer Treffen
20. März	Mantra Singen mit Klaus
25.-27. März	Kundalini Yoga und Grüne Diät, ein Wochenende in Linden
29. März	„Im Einklang der Seele“ Kundalini Yoga und Tibetische Klangschalen
05. April	Übungsabend für Sat Nam Rasayan
12. April	Lehrer für Lehrer Treffen
18. April	Vollmondmeditation
10. Mai	„Im Einklang der Seele“ Kundalini Yoga und Tibetische Klangschalen
30. Mai	Kundalini Yoga mit Gurmukh Kaur Khalsa
01.-04. Sept.	Frauencamp in Linden zum Thema „Kreativität“
08. Okt. 2011	Weisses Tantra (Bürgerzentrum Oberschleißheim)

**Sat Nam
viel Licht und Liebe**

**wünscht Euch
Euer Team vom
Kundalini Yoga Zentrum München**
