



# YOGA OF ASANA

## München 2013

### Termine & Lehrer:

19. – 22.9.13 Sadhana Singh  
26. – 27.10.13 Ram Rattan Singh  
30.11. – 1.12.13 Avtar Kaur  
19 – 22.12.13 Sadhana Singh

*K.Y.A.T.R.A*

*kundalini Yoga Awakening Transformation Realization Association*

**YOGA OF ASANA** ist der erste Teil der „**CRYSTALLIZING THE DIAMOND**“ - Fortbildungsreihe. Sie richtet sich an Kundalini Yoga Lehrer, die sowohl ihr Wissen und praktische Erfahrung der Asanas vertiefen, als auch ihre Unterrichtstechnik verbessern wollen. Du lernst die Mechanik und wichtigsten Energiepunkte in einer Asana und entwickelst darüber hinaus ein tiefes Verständnis über den Energiefluss in einer Kriya, ihren inneren Zusammenhang und Rhythmus.

**Mit YOGA OF ASANA kannst Du Deine inneren und äußeren Blockaden überwinden, um so die volle Schönheit, Kraft und Magie von Kundalini Yoga Kriyas zu erfahren.**

Mehr Infos im Web unter: <http://theyogaofasana.blogspot.com/>



#### Die Themen der 6 Module:

1. Asana im Kontext von Kriya.
2. Die grundsätzlichen Prinzipien von Asanas als spirituelle Praxis in physischer Form.
3. Anatomie der subtilen Nadis, Meridiane, Muskeln und des elektromagnetischen Feldes im Kontext von Asana.
4. Häufige Erkrankungen und Einschränkungen des Muskel-/Skelettsystem.
5. Asanas mit Hingabe und Mitgefühl praktizieren.
6. Majestät und Meisterschaft durch die Haltung kommunizieren.

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene Kundalini Yoga Lehrer-Ausbildung K.R.I., bzw. auch Auszubildende, die das Modul „Haltungen“ absolviert haben. Unterrichtssprache ist englisch, für deutsche Übersetzung wird gesorgt. Da die Module aufeinander aufbauen mit dem Ziel der persönlichen Entwicklung jedes Teilnehmers, wird eine Buchung des gesamten Kurs-Programms empfohlen.

Kosten Gesamt: 1.200€, bzw. 1.100€ (bei Überweisung des vollen Betrags bis spätestens 30.6.2013). Im Preis enthalten ist die Prüfungsgebühr, Zertifikat und ein umfangreiches Booklet.

Veranstaltungsorte: Kundalini Yoga Zentrum München, Web: [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)  
Triveni Zentrum, München-Gröbenzell, Web: [triveni-zentrum.de](http://triveni-zentrum.de)

Veranstalter: 3HO Deutschland / AG KYM, Web: [kundalini-yoga-muenchen.de](http://kundalini-yoga-muenchen.de)

Anmeldung & Kontakt: Indra Kaur, Tel. 0049-177-2088323, email: [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de).

#### **DIE LEHRER**

+ **SADHANA SINGH**, Kundalini Yoga Ausbilder, Initiator der „Crystallizing the Diamond“-Fortbildungsreihe. Leiter des Budokanin Ram Das Yoga Centers in Rom. Autor zahlreicher Yoga Büchern, z.B. aktuell. „Leadership & Success“. Web: [budokanin.com](http://budokanin.com)

+ **AVTAR KAUR**, Kundalini Yoga Ausbilderin, Gründerin von Shakti Dance, Sat Nam Rasayan Heilerin

+ **RAM RATTAN SINGH**, KY-Ausbilder, Chirurg, Sat Nam Rasayan Heiler

