

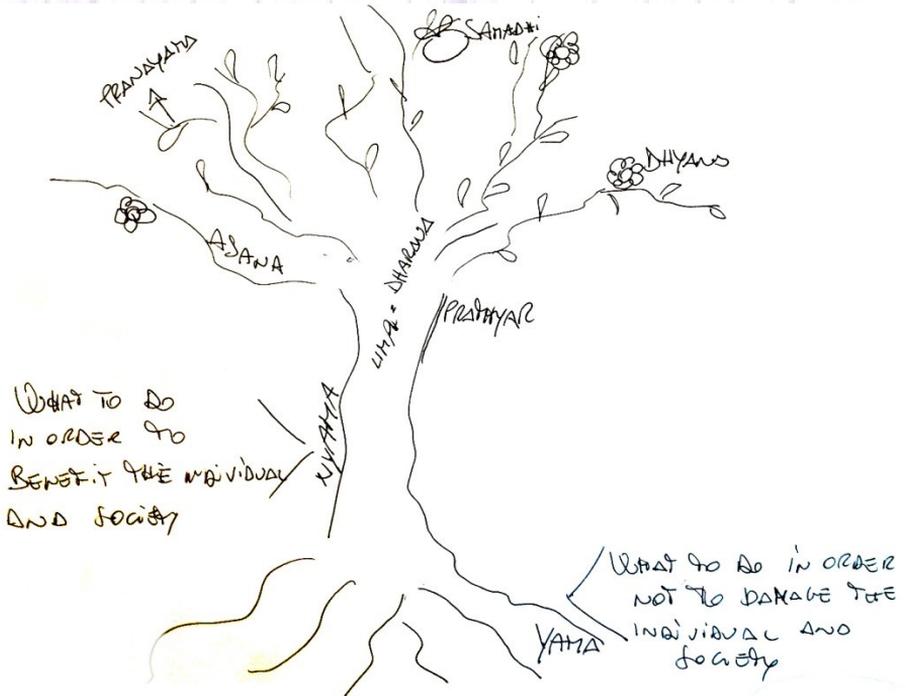
Crystallizing the Diamond und 3HO Deutschland präsentieren:

# YAMA & NIYAMA

26. – 30. August 2015

im Zen Kloster Fumonji (Nähe Altötting), [www.eisenbuch.de](http://www.eisenbuch.de)

mit Sadhana Singh



*“Yamas und Niyamas verordnen uns eine Disziplin, mit der wir Harmonie zwischen uns und den anderen erschaffen. Sie fördern die Balance zwischen den individuellen Stärken im Dienst und in der Beziehung zu anderen und den Pflichten der Gesellschaft, von der wir ein Teil sind.“ Yogi Bhanjan*

**YAMA und NIYAMA** bilden die Basis von Patanjalis 8-gliedrigen Yogapfad. Sie gehören zur Sphäre der individuellen Pflichten und sind die Grundlage jeder Yoga Praxis. Die Yoga Disziplin muß durch eine ethische und hingebungsvolle Einstellung unterstützt werden, um das Wachstum des „spirituellen Egos“ zu vermeiden, das sonst auf Kosten des eigenen spirituellen Pfads geht. Ohne ein tiefes Verständnis von **YAMA und NIYAMA** kann das Ziel des Yogas, die Vereinigung des endlichen mit dem Unendlichen Bewußtseins, nicht geschehen, und nur eine exzentrische Illusion bleibt von der Yoga Praxis übrig. **YAMA und NIYAMA** ist die grundsätzliche Erziehung des Menschen, mit der er lernt, sich selbst und anderen keinen Schaden zuzufügen. Sie sind die fundamentale Voraussetzung für Liebe. Dieser Kurs versorgt uns mit den Werkzeugen, um unser Bewußtsein über diese Disziplin anzuheben, damit wir sie in unsere Yoga Praxis und in jeden Aspekt unseres Alltags integrieren können. Dieser Kurs ist offen für alle!



### **SADHANA SINGH**

ist Kundalini Yoga Lead Trainer und Initiator der „Crystallizing the Diamond“-Fortbildungsreihe. Er ist Leiter des Budokanin Ram Das Yoga Centers in Rom und Autor zahlreicher Yoga Büchern, z.B. „Leadership & Success“.

Web: [www.budokanin.com](http://www.budokanin.com)

**Teilnahmegebühr:** 630€ DZ / 680€ EZ / 590€ MB bei Anmeldung bis 30.6.15, danach 670€ DZ / 720€ EZ / 630€ MB. Deine Anmeldung wird nach Eingang einer Anzahlung von 100€ bestätigt. Im Preis enthalten ist der 4-tägige Yoga Unterricht, sowie Unterkunft und Verpflegung. Die Anreise muß selbst organisiert werden.

**Anmeldung:** Indra Kaur, email: [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de), Tel: 089-777369, Web: [www.ky-bayern.de](http://www.ky-bayern.de) und [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de).

**Bankverbindung:** 3HO Deutschland e.V., AG Kundalini Yoga Bayern, Konto 903-168219, BLZ 701 500 00, Stadtparkasse München, Stichwort "Yama und Niyama". IBAN: DE71 7015 0000 0903 1682 19, BIC: SSKMDEMXXX

