

Workshop IV am Sonntag, 23. April, 10:00-17:00 Uhr:  
**Den nächsten Schritt nehmen -  
Eintritt in die tieferen Dimensionen des Yoga**

*“Atha Yogaanushasanam”- “Im Hier und Jetzt betrete das  
Yoga” Patanjali Yoga Sutra*

Im Yoga geht es nicht nur um Kopfstand und 108 Frösche am Tag. Physische Errungenschaften sind nur ein kleiner Teilaspekt im Yoga. Yoga ist eine komplette Wissenschaft, die jede Facette des Menschen und des Mensch-Seins umfasst.

Diese komplette Wissenschaft ist unterteilt in 8 Glieder. Der Prozess, in all diese Glieder einzutreten, wird Satsang genannt. Satsang ist der Weg, die gewohnheitsmässigen mentalen Angewohnheiten, die im Kollektiv unser gesamtes Leben ausmachen, zu transzendieren.

Dies ist ein Workshop, in dem wir in alle 8 Glieder des Yoga eintauchen, um zu sehen, was Yoga traditionell abgesehen von seinen physischen Übungen bedeutet.

Kosten: €100.- (€90.- ermässigt)

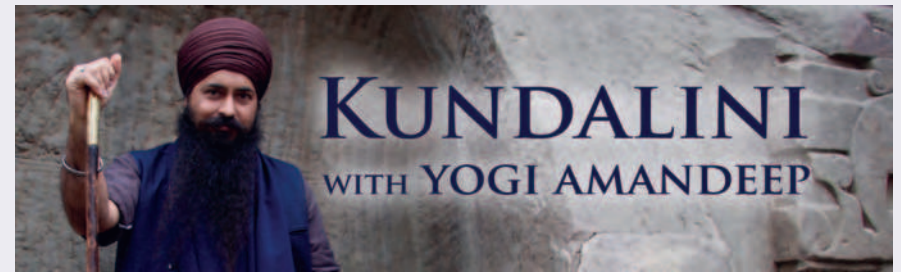
**Kosten für alle 4 Workshops im Paket!!**  
(Mi., Fr., Sa., So.): €269.- (€239.- ermässigt)

**Anmeldung:** Sat Ravi Singh Danke  
Email: [satravisingh108@gmail.com](mailto:satravisingh108@gmail.com)

**Bankverbindung:**  
Kundalini Yoga Zentrum, Stadtparkasse München,  
IBAN: DE55701500000115170383  
BIC: SSKMDEMM

**Veranstaltungsort:** Kundalini Yoga Zentrum  
Kaiserstr. 13, München-Schwabing  
[www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)

München 2017



## Vier transformative Workshops

19. & 21.-23. April 2017

19. April: Digital Detox

21. April: Rumi-Meditation, Bewegung & Poesie

22. April: Die Weisheit vom Loslassen

23. April: Den nächsten Schritt nehmen -  
Eintritt in die tieferen Dimensionen des Yoga



Kundalini Yoga Zentrum München

## Workshop I am Mittwoch, 19. April, 18:30-21.30 Uhr: Digital Detox

Zieh Dich aus Deinem Verstand zurück und verbinde Dich wieder mit Deiner wahren Natur.

Erlebe, wie Du durch Meditation und kraftvolle Kundalini Kriyas zu Dir und Deinen Wurzeln zurück kommst und erfahre, wie Du das Leben im Technologiezeitalter meistern kannst, ohne auf die Fallen der Technologie herein zu fallen.

Dies ist eine Einladung, Dich neu zu zentrieren, neue Balance in Dir zu kreieren und Deinen Kopf und Dein Herz von allen unnötigen Gedanken und Anspannungen zu befreien.

*Zieh den Stecker und lad Dich auf!*

Kosten: €50.- (€45.- ermässigt)

## Workshop II am Freitag, 21. April, 18:30-21:30 Uhr: Rumi-Meditation, Bewegung & Poesie

*Schliesse beide Augen, um mit dem anderen Auge zu sehen*

*Berühre Dein Herz, um Dein Herz zu öffnen*

*Setze Dich in diesen Kreis*

*Vergangen, im Inneren und im Äusseren kein Mond mehr, kein*

*Boden und auch kein Himmel*

*Rumi*

Die Lehren des Kundalini Yogas und des Rumi, der wirbelnde Derwisch, laden Dich ein die Geheimnisse des universellen Flusses zu erfahren und die Blüten der Ekstase in Dir aufspringen zu lassen. Versetze Dich in einen Rausch und wecke Dein Herz auf!

Verbinde Dich mit Deinem innersten Zentrum, welches statisch bleibt, während Dein ganzer Körper, Verstand und alles Andere um Dich herum sich bewegt und wirbelt.

Dies ist eine Einladung an alle Suchenden zu kommen und sich an der Ekstase des Bewusstseins zu berauschen.

*Lerne einzutauchen in den Ozean des Gedenkens an Dein wahres Selbst.*

Kosten: €50.- (€45.- ermässigt)

## Workshop III am Samstag, 22. April, 10:00-17:00 Uhr: Die Weisheit vom Loslassen

Ein Professor besuchte einen Zen Meister. Während der Meister stillschweigend Tee servierte, sprach der Professor über Zen. Der Meister schenkte die Tasse des Besuchers bis zum Rand voll - und darüber hinaus! Der Professor schaute dabei zu, wie die Tasse überlief und sagte: 'Sie ist voll! Es geht nichts mehr hinein!'. 'Das bist Du' erwiderte der Zen Meister. 'Wie kann ich Dir Zen beibringen, wenn Du Dich nicht zuerst entleert hast.'

Genau wie die Tasse, ist unser Verstand, der mit Gedanken 'überfließt', nicht offen. Wenn Dein Verstand offen ist, eröffnen sich eine Vielzahl neuer Möglichkeiten. Ein kraftvoller Weg Dich zu entleeren liegt darin, Dich darin zu schulen, Dinge mit einem 'Anfänger Verstand' anzugehen. Transzendiere den konditionierten Verstand und erlerne das Geheimniss, den universellen Verstand durch Kundalini Yoga und Zen Meditationen zu erschliessen.

*Denke nicht zu sehr nach - lass los und gönne Dir diesen einzigartigen Workshop!*

Kosten: €100.- (€90.- ermässigt)