

# Newsletter

## Kundalini Yoga Zentrum München

### Januar / Februar 2009



#### And the Heart Lotus Blossoms Forth

*“Meditate for peace, tranquility, happiness, joy, and bliss. Feel the energy of the Sun and Moon, the universe, all planets, all gods and goddesses, saints and sages, all good people, all kind people, all grateful people. They are all radiating their energy to you, and you are receiving peace. Fill yourself, and take a part out of the universe and its nectar.”*

*Yogi Bhajan*

#### Und der Herz Lotus Blüht Weiter

*“Meditiere für Frieden, Ruhe, Glück, Freude und Segen. Spüre die Energie der Sonne und des Mondes, des Universums, aller Planeten, aller Götter und Göttinnen, Heiligen und Weisen, aller guten, freundlichen und dankbaren Menschen. Sie alle strahlen ihre Energie zu dir und du empfängst Frieden. Fülle dich selbst mit diesem Frieden und nimm dir einen Teil des Universums und seines Nektars.“*

*Yogi Bhajan*

## Inhalt

1. Aktuelles Programm
2. Vorschau: Events und Termine
3. Meditation des Monats
4. Yogischer Tipp
5. Unser Zentrum

## 1. Aktuelles Programm



**Haltung – Winkel –  
Atmung**

**Asana Workshop  
mit Dhyan Tada**

Am 10./11. Januar 2009  
Samstag 10 - 18 Uhr  
Sonntag 9 - 16 Uhr

Kundalini Yoga Zentrum München  
Kaiserstr. 13, 80801 München.



**Programminhalt**

*„Wie kann ich durch die Qualität meiner Anleitung dem Yoga, mir und meinen Yoga SchülerInnen dienen?“*

Dieses Seminar ist für alle, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten im Anleiten von Asanas und auch im Üben für selbst erweitern wollen.

Ein interessantes und spannendes Seminar in schöner Atmosphäre für alle YogalehrerInnen mit Dhyan Tada Gädel.



**Kosten**  
140,- € / ermäßigt 130,- €  
für 3HO Mitglieder

**Info & Anmeldung**  
Sat Nam Kaur Ulli Klebensberger,  
Telefon: 089 – 32 92 86 17  
E-Mail:  
Ulrike.Klebensberger@satnamkaur.de

**Samstag und Sonntag, den 10. und 11. Januar 2009**  
**Haltung – Winkel – Atmung. Asana Workshop mit Dhyan Tada.**  
**Kosten: 140,- € / 130 € ermäßigt für 3HO Mitglieder**

Wie kann ich durch die Qualität meiner Anleitung dem Yoga, mir und meinen Yoga SchülerInnen dienen?“ Dieses Seminar ist für alle, die ihr Wissen und ihre Fähigkeiten im Anleiten von Asanas und auch im Üben für selbst erweitern wollen.  
 Info & Anmeldung: Sat Nam Kaur Ulli Klebensberger, Tel. 089 – 32 92 86 17,  
 E-Mail: Ulrike.Klebensberger@satnamkaur.de

**Vollmond  
Meditation**



Gruppenmeditation

Freitag, den 12.12.2008, 21:15 Uhr  
Sonntag, den 11.1.2009, 18:30 Uhr  
Montag, den 9.2.2009, 21:15 Uhr  
Mittwoch, den 11.3.2009, 21:15 Uhr

Kundalini Yoga Zentrum München





**Programmhinheit**

Nach der Überlieferung findet jedes Monat zur Vollmondzeit auf gelber Basis eine Energie-Überschneidung statt, die eine besondere Wirkung – entsprechend dem Tierkreiszeichen, in dem die Sonne gerade steht – auf die Entwicklung der Menschen hat. Jeder kann die kosmischen Energien, die im zyklischen Ablauf auf unsere Plasmenebene strömen, wahrnehmen und für seine persönlichen Wünsche nutzen. Im Wesenswunderbar helfen die Vollmond-Meditationen ein wertvolles energetisches Feld der, um der Handreichung geladener Energien beschleunigen zu können, die Gruppenarbeit zu erleichtern und den Weg für die Kommende vorzubereiten.

Jedes Vollmond findet diese Gruppenmeditation im Yogazentrum im Anschluß an die letzte Yogastunde (ca. 21:30) 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.

Um Anmeldung wird gebittet. Kostenbeitrag von 5€. Für Vereinsmitglieder kostenlos.

Kundalini Yoga Zentrum München e.V.  
Kaisertstr. 13, 80331 München-Schwabing  
T. 089 - 55 29 39 88  
Email: info@k-yoga.de  
Web: www.kyoga.de

### Vollmond Meditation

**Nächste Termine sind am Sonntag, den 11.1.2009 um 18:30, Montag den 9.2.2009 um 21:15, Mittwoch, den 11.3.2009 um 21:15**

Jeden Vollmond findet diese 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, email: info@k-yoga.de, Tel. 089 - 55 29 39 88

**Mantra Singen  
mit Klaus**



Nächste Termine:

Sonntag, den 28.12.2008, 18:30 Uhr  
Sonntag, den 18.1.2009, 18:30 Uhr

**Mantra Singen mit Klaus**  
**Sonntag, den 28.12.2008 um 18:30,**  
**Sonntag, den 18.1.2009 um 18:30**

Diesmal stehen zur Weihnachtszeit Friedenslieder im Vordergrund. Kostenbeitrag von 5€. Für Vereinsmitglieder kostenlos.



Neues Kursangebot ab Januar 2009  
Shakti Dance – Yoga in Bewegung  
Jeden Freitag, ab 20:15 Uhr



Komm ins Fließen - Genieße die Leichtigkeit -  
Entdecke Deine Anmut – Spüre Deine Energie



**Shakti Dance** ist die Verbindung von Yoga und Tanz. Jede Stunde beginnt mit einer Reihe von sehr effektiven Shakti Stretch Übungen, die den Körper sanft dehnen und hervorragend geeignet sind, Spannungen zu lösen und Stress abzubauen. 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**. Bewusster Fokus auf Atem, Bewegung und Rhythmus ist dabei die yogische Grundlage. Das führt uns anschließend zur fließend und intuitiv bewegten und bewegten in Tanz, die Hingabe an das spirituelle Erleben die Shakti Energie. Diese Energie wird dann in sich widerspiegelnden musikalischen Choreographien und Celestial Communication Meditationen neu ausgerichtet. **Dormantive Chakri wird gestärkt** und der Übende kann so eine **tiefe Harmonie und Einheit** mit sich selbst und der Welt erfahren.

Der Kurs ist offen für alle, keine Vorkenntnisse nötig. Es gilt die normale Preisliste des Zentrums. Mehr Infos und Anmeldung unter T. 0177 – 20 88 323. [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de)

**NEU: Shakti Dance Kurs mit Indra  
immer freitags 20:15-21:45, startet ab 9.1.2009  
Kosten: es gilt die Preisliste des Yoga Zentrums**

Shakti Dance ist die Verbindung von Yoga und Tanz. Jede Stunde beginnt mit einer Reihe von sehr effektiven Shakti Stretch Übungen, die den Körper sanft dehnen und hervorragend geeignet sind, Spannungen zu lösen und Stress abzubauen. Die Übungsfolgen sind so aufgebaut, daß der Fluss des Pranas stimuliert wird. Wir kommen so in Verbindung mit unserer Lebendigkeit. Energieblockaden werden sanft gelöst und der persönliche Bewegungsspielraum nimmt zu. Der Kurs ist fortlaufend und offen für alle.

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



**NEUE Ausbildung Schwangeren Yoga LehrerIn  
startet ab Mai 2009**

Die Ausbildung richtet sich an Frauen, die die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin Stufe 1 abgeschlossen haben oder gerade an dieser Ausbildung teilnehmen. Ebenso Yogalehrerinnen aus anderen Yogarichtungen. Frauen, die beruflich mit Schwangerschaft und Gebrut befasst sind und als Kursteilnehmerinnen Kundalini Yoga Kurse besuchen. Frauen, die Kundalini Yoga Erfahrung haben und sich auf zu neuen Wegen machen wollen.

Es ist eine wunderbare Arbeit, schwangere Frauen mit Yoga auf die Geburt vorzubereiten sowie mit ihnen die spirituellen Botschaften, die Yogi Bhajan uns zum Thema Frausein, Schwangerschaft, Geburt, Sexualität, Segen der 40 Tage nach der Geburt, und vieles mehr, hinterlassen hat, zu teilen.

Infos und Anmeldung: Sant Subagh Kaur Erika Schießl, Tel. 089 84059540, Email: erie44x@yahoo.de

## 2. Vorschau: Weitere Events und Termine

- Mittwoch, 31.12.2008,???
  - Sonntag, 4.1.2009, 5:30
  - Dienstag, 13.1.2009, 19:00
  - Sa/So, 17./18.1.2009,
  - Dienstag, 20.1.2009, 19:00
  
  - Sonntag, 25.1.2009, 18:30
  - Dienstag, 27.1.2009, 19:00
  
  - Samstag, 31.1.2009,
  - Sonntag, 1.2.2009,
  - Dienstag, 3.2.2009, 19:00
  
  - Dienstag, 10.2.2009, 19:00
  - Dienstag, 17.2.2009, 19:00
  - Dienstag, 24.2.2009, 19:00
  
  - Sonntag, 1.3.2009, 18:30
  - Sa/So, 14./15.3. 2009
  - Sonntag, 29.3.2009, 18.30
  - Ab 16.5.2009, Start der neuen Sat Nam Rasayan Heiler Ausbildung  
Info und Kontakt: Brigitte Hladky, email: brigitte-hladky@online.de
  - Ab 23.5.2009, Start der neuen Schwangeren Yoga Ausbildung, Info und Kontakt: Sant Subagh Kaur Erika Schießl, Tel. 089 84059540, email: erie44x@yahoo.de
  - Samstag, 30.5.2009, 16:00
- Sangat & Pangat zu Sylvester  
Gruppen Sadhana mit anschließendem Frühstück  
Yoga Spezial: Yoga für kreative Energie mit Maria  
Start der neuen KY Lehrerausbildung Stufe 1  
Yoga Spezial: Yoga für Frauen - Die Frau und der Mond mit Fabiola  
Gong Meditation mit Satya Singh A.J. Renner  
Yoga Spezial: Yogisches Energiesystem - Vayus und Nadis mit Klaus  
Sat Nam Rasayan Ausbildung Stufe 1 mit Ambrosio  
Sat Nam Rasayan Ausbildung Stufe 2 mit Ambrosio  
Yoga Spezial: Wut und Ärger – mögliche Wege innere Aggressivität durch KY zu lösen mit Friedgund  
Yoga Spezial: Yoga für das Herzzentrum mit Maria  
Yoga Spezial: Entspannung durch Sat Nam Rasayan  
Yoga Spezial: Yoga für Frauen – Weiblicher Zyklus und weiblicher Körper mit Fabiola  
Gong Meditation mit Satya Singh A.J. Renner  
vorauss. Frauen Wochenende mit Tarn Taran Kaur  
Gong Meditation mit Satya Singh A.J. Renner

### 3. Meditation für den Jahreswechsel



#### **Isht Sodhana Mantra Kriya**

Ein perfektes Mantra für die Energie der Erde ist das Isht Sodhana Mantra  
"Dhartee Hai, Akasha Hai, Guru Ram Das Hai".

Das Mantra verbindet die Erde mit der großen Weite des Äthers und projiziert es vom Herzen aus. Es wird mit einer Visualisierung ausgeführt. Es macht dich präsent, spricht deinen höchsten Geist an und läßt dich neue Aufgaben mit Demut und Effektivität angehen, und es zieht neue Möglichkeiten des Wohlstands an.

Haltung: Sitz in einfacher Haltung, Hände im Gyan Mudra, die Augen 1/10 geöffnet oder geschlossen.

Visualisierung: Indem du „Dhartee Hai“ chantest, visualisiere eine graue Erdfarbe, die sich vom Nabel aus auf beide Seiten nach unten zur Erde ausbreitet und halte dieses Bild. Wenn du „Akasha Hai“ chantest, visualisiere von den Augenbrauen und dem 3. Auge aus aufwärts einen weiten blauen Himmel, der sich in alle Äther ausdehnt und halte das Bild. Wenn du „Guru Ram Das Hai“ chantest, visualisiere von deinem Herzzentrum aus ein kreisförmiges, riesiges, weißes Licht, das sich in alle Richtungen ausbreitet.

Zeit: Meditiere für 31 oder 11 Minuten.

### 4. Yogi Tipp



Ingwertee gegen Erkältungen

Zutaten  
2-3 Scheiben Ingwer  
200 ml heißes Wasser  
Saft einer halben Zitrone  
1 Teelöffel Honig

Die Scheiben Ingwer in die große Tasse geben. Mit kochendem Wasser auffüllen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Zitronensaft und Honig vermischen und in kleinen Schlucken trinken. Hilft sehr gut bei innerer Kälte und den ersten Anzeichen einer Erkältung. Ingwer wirkt entzündungshemmend, anregend auf die Magensaft-, Speichel- und Gallenbildung und fördert die Verdauung und stärkt auch das Immunsystem.

## 5. Unser Zentrum

- **Das aktuelle Yogakurs Programm über den Jahreswechsel und den Stundenplan ab Januar findest Du auf der Webseite [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de).** Das normale Kursprogramm ist während der Feiertage reduziert.
- Am Sonntag, den 4.1.2009, findet ein spezielles Gruppen **Sadhana mit anschließendem leckerem Sonntags-Frühstück** statt. Alle Sadhana Anleiter, Lehrer und solche, die es gerne werden wollen, sind sehr herzlich eingeladen. Der Rest natürlich auch! Wir starten zur gewohnten Zeit um 5:30. Danach gibt es ein großes Frühstück (vegetarische Beiträge willkommen) und die Möglichkeit, sich nach einem Jahr Yoga Zentrum und einem Jahr täglichen Sadhana-Angebot in Ruhe auszutauschen und unseren „Keep Up“ Spirit zu feiern.
- **Wir gratulieren den Absolventen der Kundalini Yoga Ausbildung Stufe 1 sehr herzlich - Wahe Guru!** Das Examen im Dezember haben erfolgreich bestanden:  
Dominique Bichlmeir Siri Gobind Kaur, Nicole Lang Nam Hari Kaur, Daniela Hari Avtar Kaur Baldauf, Yasemin Kas Sat Beant Kaur, Santosh Kaur Elisabeth Kelm, Kerstin Karl Siri Bani Kaur, Gisela Har Simran Kaur Siade, Heike Nirbhao Schimmer, Silvia Schmid Hari Bachan Kaur, Ingeborg Schurrer Indra Kaur, Katharina Vogel Siri Kirtan Kaur, Ute Heiermann Simrit Kaur, Vera Reuter Shiv Anter Kaur, Sant Subagh Kaur Erika Schießl, Bianca Jai Gopal Keilholz, Antonella Peinl Ram Deep Kaur, Tom Schmid, Andrea Schmalzbauer Hari Arti Kaur, Jacqueline Heimgärtner Sunderta Kaur, Wolf Mehrer, Jutta Frisch Jiwan Shakti Kaur, Pavla Lukasova Sat Pavan Kaur, Gisela Pangerl Jot Kaur
- **Herzliche Gratulation auch an alle Frauen, die das Examen zur Ausbildung "Kundalini Yoga Lehrerin für Schwangere" bestanden haben:**  
Karin Hellmannsberger Nam Joti Kaur, Viola Maria Böhmelt, Petra Albus, Dominique Bichlmeir Siri Gobind Kaur, Heike Nirbhao Schimmer, Renate Möser, Claudia Matzek, Anna Kreß, Ulrike Schmid, Saskia Engert Indra Kaur, Sant Subagh Kaur Erika Schießl, Devinderpal Kaur Manuela Eilers-Jahnke, Gertrud Göbl, Paramdev Kaur Sabine Fuchs, Petra Heyer
- **Wir sind generell sehr an Deinem Feedback interessiert!** Schreibe uns, was Du im Zentrum erlebt hast, was Du gut findest und was verbesserungswürdig. Wir freuen uns über neue Ideen und Anregungen.  
Ansprechpartner: Indra Kaur, email: [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de)