

Newsletter

Kundalini Yoga Zentrum München

März / April 2009



Inhalt

1. Aktuelles Programm
2. Vorschau: Events und Termine
3. Weißes Tantra erstmals in München
4. Ein Erfahrungsbericht
5. Meditation des Monats
6. Unser Zentrum

1. Aktuelles Programm

DAS HIGHLIGHT IM MÄRZ




**„Reach your Bliss“ – Auftakt der German Kundalini Women Tour 2009
Kundalini Yoga Wochenende für Frauen mit Tarn Taran Kaur
Samstag und Sonntag, den 14. und 15. März 2009
Kosten: 170,- € / 150 € ermäßigt für Mitglieder 3HO und Kundalini Yoga Zentrum**

Das Seminar in München wird das Thema „Technology of Women“ behandeln und basiert auf den Inhalten, die Yogi Bhajan 1976 während des ersten Frauen Camps unterrichtet hat. Themen sind u.a. Neurosen aus der Kindheit, wie halte ich als Frau meine Projektion und mein inneres Gleichgewicht, Überwindung von negativen Denkmustern und vieles mehr. Tarn Taran Kaur - international bekannte Kundalini Yoga Lehrerin und KRI Ausbilderin - wird Dich mit ihrer Weisheit, ihrem Lebensmut, ihrer Leidenschaft und ihrem aus dem Herzen kommenden Mitgefühl inspirieren. Sie wird in deutscher Sprache unterrichten.


Info & Anmeldung: Gertrud Sandesh Kaur Burger, Tel. 089 – 72 13 670,
email: sandeshk@k-yoga.de

DAS HIGHLIGHT IM APRIL

Shakti Dance –
Das Yoga des Tanzes



The Meditative Mind –
Workshop mit Avtar Kaur Olivier
Samstag und Sonntag, den 4. und 5. April 2009
9:30 – 17:00 Uhr
Kundalini Yoga Zentrum München




Der Weg zurück zum Ursprung und die Verbindung mit dem Unendlichen ist das Ziel des Yoga. Dies erfordert eine Disziplinierung der individuellen Bewusstseins. Zu diesem Zweck dient uns der 'Mind' als Werkzeug. Wie ein dreiseitiges Dreieck kann er uns entweder höher oder weiter weg vom Ursprung ziehen, je nachdem wie wir ihn benutzen.

In diesem Shakti Dance Seminar werden wir die Struktur des 'Mind' aus yogischer Sicht betrachten. Durch die Anwendung der acht Rhythmen von Patanjali in der Praxis von fließender Asana und in der tänzerischen Bewegung, werden wir uns der Tendenzen unseres 'Mind' bewusst und können ihren automatischen Lauf anhalten. Dann tauchen wir den 'Mind' (zusammen mit dem Körper!) in die harmonischen, geometrischen Figuren der Mantrischen Choreografien. So gelingt es, seine Frequenz auf das Unendliche einzustimmen.

Das große Ziel ist es, uns in Beharung zu versetzen, durch diese göttliche Methode – das Shakti Mantra – ungehindert und unerschütterlich zu sein. In diesem Ziel erreicht, wird unser Leben zu einem lächelnden und fließenden Ausdruck unserer Seele und Energie – nicht nur beim Tanzen, sondern auch im Alltag des täglichen Lebens.



Infos & Anmeldung:

Kundalini Yoga Zentrum München,
Kaiserstr. 13, 80801 München-Grüvenhof, Tel. 49-89-20 20 20 20
Kontakt: Indra Kaur, T. 49-177-30 20 202, Email: indra@k-yoga.de
Kosten: 160,- € (ermäßigt für Mitglieder des Zentrums 145,- €)

Shakti Dance wurde – mit Unterstützung von Yogi Bhajan – von Avtar Kaur Olivier kreiert und entwickelt. Avtar Bhakti ist Lehrer lang gelehrt, ausgebildet mit über 30 Jahren Yoga, 10-jährige Shakti Mantra Mantra an Hakti und ist Lehrerin und Assistentin für Kundalini Yoga (KYY). Shakti Dance führt das gemeinsame Ziel mit Kundalini Yoga, die Bewusstseins auszuweiten und das Fortschritt der Seele im täglichen Leben zu erfüllen und auszuüben.

**„The Meditative Mind“ –
Shakti Dance Wochenende mit Avtar Kaur Olivier
Samstag und Sonntag, den 4. und 5. April 2009
Kosten: 160,- € / 145 € ermäßigt für Mitglieder Kundalini Yoga Zentrum**

Eine großartige Gelegenheit, Shakti Dance intensiv und direkt von der Quelle zu erleben! Shakti Dance ist das Yoga des Tanzes und wurde - mit Unterstützung von Yogi Bhajan – von Avtar Kaur Olivier kreiert und entwickelt. In diesem Seminar werden wir die Struktur des 'Mind' aus yogischer Sicht betrachten. Durch fließende Asanas und in der tänzerischen Bewegung, werden wir uns der Tendenzen unseres 'Minds' bewusst und können ihren automatischen Lauf anhalten. Dann tauchen wir den 'Mind' (zusammen mit dem Körper!) in die harmonischen, geometrischen Figuren der Mantrischen Choreografien. So gelingt es, seine Frequenz auf das Unendliche einzustimmen.

Info und Anmeldung: Indra Kaur, Tel. 0177 – 20 88 323, email: indra@k-yoga.de

**Yoga Spezial:
Kundalini Yoga
für Anfänger**



Endlich Zeit für Yoga

5-wöchiger Einsteigerkurs
Dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr
-Anmeldung erforderlich-

Termine: 3.3.2009, 10.3.2009,
17.3.2009, 24.3.2009, 31.3.2009

Kundalini Yoga Zentrum München



Finde Deinen Einstieg ins Yoga.
Lerne, Dich zu entspannen.
Werde beweglicher.
Stärke Deinen Rücken.
Finde zu Deiner inneren Stärke.

Programminhalt
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.
Der Kurs ist für Yoga Neulinge, wie auch für fortgeschrittene Anfänger, die die Grundlagen vertiefen wollen, geeignet.

Kosten: 55,-€, ermäßigt für Mitglieder 50 €

- Anmeldung erforderlich bis 25.2.2009 -

Lehrerin
Fabiola Guru Kirn Kaur
Kundalini Yoga
Lehrerin Stufe 1-2,
Sie unterrichtet seit 1996
mit viel Lebendigkeit,
Freude und Begeisterung.
Kundalini Yoga ist für sie
eine große Quelle der Inspiration und bildet
die Grundlage ihres Lebens.



Infos & Anmeldung
Kundalini Yoga Zentrum
Kaiserstr. 13, 80801 München-Schwabing
T. 089 – 55 29 39 88, Email. info@k-yoga.de
Web. www.kyoga.de

Nur 5 Gehminuten von U3/U6 Münchner
Freiheit entfernt.

**Yoga Spezial: Kundalini Yoga für Anfänger –
5 wöchiger Einsteigerkurs mit Fabiola Guru Kirn Kaur
Dienstag von 19:00 – 20:30, 3. – 31.3.2009, Kosten: 55 € / 50 € ermäßigt
- Der März-Kurs ist bereits ausgebucht, Folgekurse geplant für
Freitag, 16:30 – 18:00 (ab 13.3.2009) und Dienstag, 18:30 – 20:00 (ab 7.4.2009) –**

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.
Der Kurs ist für Yoga Neulinge, wie auch für fortgeschrittene Anfänger, die die Grundlagen vertiefen wollen, geeignet.

Info & Anmeldung:

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



NEUE Ausbildung Schwangeren Yoga LehrerIn startet ab September 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 Geburt 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 - 8945 9593, Email: santsubagh@k-yoga.de



**NEU: Kinderyoga Kurse jeden Donnerstag,
15:00 – 16:00 für Kinder 3-6 Jahre
16:15 – 17:15 für Kinder 6-10 Jahre
ab dem 5.3.2009 im Kundalini Yoga Zentrum München**

Infos und Anmeldung: Edith Shakta Kaur, Tel. 08165 – 65752, email: shakta-kaur@web.de



Vollmond Meditation
Nächste Termine sind am Mittwoch, den 11.3.2009 um 21:15 und
Donnerstag, den 9.4.2009 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 sind Sonntags um 18:30 Uhr,
den 15.3.2009, 26.4.2009, 10.5.2009, 14.6.2009

Jeder ist herzlich eingeladen, vorbei zu kommen und mit zu singen. 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, email: info@k-yoga.de, Tel. 089 - 55 29 39 88



GONGMEDITATION



Kundalini Yoga und Gongmeditation
mit Satya Singh A. J. Renner

Wann?	Sonntag, 01.03.2009 18:00 - ca. 20:00 Uhr
Wo?	Kundalini Yoga Zentrum München Kaiserstraße 13
Dein Beitrag	15 Euro

Informationen & Kontakt:

Satya Singh A. J. Renner

Fernruf: 08441 760603
satyasingh@gongmeditation.de
www.gongmeditation.de

Kundalini Yoga und Gong Meditation mit Satya Singh A. J. Renner
Nächste Termine sind Sonntags um 18:00 Uhr,
den 1.3.2009 und 29.3.2009, Kosten 15 €

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

2. Vorschau: Weitere Events und Termine im Kundalini Yoga Zentrum München

- Sa und So, 2./3.5.2009 Sat Nam Rasayan intensiv mit Guru Dev Singh
- Ab 16.5.2009, Start der neuen Sat Nam Rasayan Heiler Ausbildung,
Info und Kontakt: Brigitte Hladky, email: brigitte-hladky@online.de
- Sonntag, 17.5.2009, 9:30 Shakti Dance Workshop mit Dharma Kaur aus Rom
- Samstag, 30.5.2009 Life Kirtan mit Sat Kirin Kaur and friends aus New York!
Kartenvorverkauf ab April 2009.

Externe Events:

- Ab Samstag, 20.6.2009, 5 tägiger Kinderyoga Workshop 2009: Wie unterrichte ich Kinderyoga?
Info und Kontakt: Ute Sailer, Tel. 0821-585497, email: Ute_Sailer@web.de



3. Weisses Tantra erstmals in München!

Es ist längst kein Geheimnis mehr, am 10. Oktober dieses Jahres findet erstmals das Weisse Tantra in München statt. Die Vorbereitungsarbeiten hierfür sind bereits im vollen Gang. Klaus Trödel konnte für dieses ganz besondere Event eine wunderschöne Judohalle in Großhadern anmieten. Der Flyer ist fast fertig und kann die nächsten Wochen in Druck gehen. Um die anstehende Organisation und Arbeit zu bewältigen hat sich ein kleines Komitee gebildet, das sich regelmäßig trifft und die Arbeiten voranbringt.

Gertrud Burger (sandeshk@k-yoga.de) wird sich um die **Übernachtungsbörse** kümmern. Wir werden für auswärtige Teilnehmer viele Übernachtungsplätze benötigen. **Wer gerne Leute bei sich übernachten lassen möchte, kann sich gerne schon jetzt bei Ihr melden.** Wir suchen aber auch noch engagierte Yogis, die gerne bei der Organisation vorab mithelfen möchten und auch während des Tantras zur Verfügung stehen. Wir freuen uns!

Info und Kontakt: Klaus Trödel, T. 0151 / 11930604, email: info@yoga-muenchen.de,
Gaby Mahan Kirn K. Held, email: gabyheld@t-online.de

Surftipp zum Weissen Tantra <http://www.whitetantricyoga.com>

4. Erfahrungsbericht zum Fortbildungsseminar mit Dhyana Tada „Atem – Winkel – Haltung“ von Hari Simran Kaur

Nachdem ich im Dezember 2008 meine Prüfung Stufe 1 geschafft habe, wollte ich wieder mit ein paar netten Yoginis zusammen sein, einfach schönes Yoga machen und natürlich Neues dazulernen. Was haben wir bei dieser Fortbildung gelernt? Wir haben gelernt, was „Wurzeln“ und „Flügel“ sind und wie man sie bewusst anwendet. Und wir haben gelernt, wie spannend es ist, selbst bei jeder Asana die Wurzeln und Flügel herauszufinden und sie bewusst anzuwenden. Wir haben auch gelernt, wie man mit Bändern, Kissen und Blöcken umgeht, um so ganz individuell auf die Probleme jedes einzelnen Schülers eingehen zu können. Was mir u.a. auch so gut gefallen hat: die Weisheiten, die in keinem Lehrbuch stehen und die mir ganz persönlich bestätigt haben, dass ich auf dem richtigen Weg bin.



Fazit: Eine Fortbildung, die eine Wiederholung einiger Ausbildungssequenzen war, die ich wunderbar in meinem Alltag und in meinem Unterricht umsetzen kann und die meinen yogischen Horizont erweitert hat. Vielen Dank, Dhyan Tada Güdel, es war wunderschön – die Vorfreude auf dein nächstes Seminar ist schon da ...

5. Meditation : Für einen unbesiegbaren Geist im Wassermann-Zeitalter

Diese Meditation hat Yogi Bhajan am 2.2.1992 speziell für den Übergang ins Wassermann Zeitalter gegeben. Sie hilft uns in dieser Übergangszeit dem Druck der Veränderungen mit klarem Geist und innerer Kraft zu begegnen. Seit dem 14. Februar 2009 wird sie von Kundalini Yogis weltweit als tägliches Sadhana praktiziert - für insgesamt 1000 Tage bis zum 11. November 2012. Du bist herzlich eingeladen, teilzunehmen! Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Aus der Yogazentrumsgruppe haben sich Friedgund, Eva und Erika dazu entschlossen, die 1000 Tage „durchzuhalten“. Sie freuen sich sehr über Eure (auch partielle) Verstärkung, für mehr Infos wende Dich gerne an Friedgund (email: friedgund_foerster@gmx.de)

Haltung:

Sitz in einfacher Haltung, Hände im Gyan Mudra. Nimm das Blatt mit dem Mantra in die rechte Hand und halte sie etwa 30 cm vor den Körper. Konzentriere dich auf die geschriebenen Worte und singe. Wenn Du kein Textblatt benutzt, halte die Hand so, als ob du von einem Blatt ablesen würdest: Die Hand ist geöffnet, das Handgelenk gerade.

Augen:

Ziehe die Nackenschleuse und blicke an der Nase herab auf den Zettel mit dem Mantra bzw. auf deine Hand. Als Yogi Bhajan diese Meditation unterrichtete, forderte er uns auf, unsere Augen auf den Text zu fokussieren, uns zu konzentrieren und nicht abzuschweifen.

Mantra:

a) Konzentriere dich auf die Bewegung deiner Zunge und die Wahrnehmung des Klangs, wie er Zeit und Raum erschafft. Singe zu der Aufnahme von Nirinjan Kaur's Aquarian March (kann auf www.kriteachings.org heruntergeladen werden). Werde zu einer Symphonie. 7 Minuten (dieser Teil dauert 27 Minuten, wenn du insgesamt 31 Minuten lang meditierst).

b) Singe weiter, aber schließe nun deine Augen und lege die Hände auf das Herz, eine Hand liegt über der anderen. Drücke die Hände kräftig gegen die Brust.
2 Minuten.

c) Halte die Hände weiterhin auf dem Herzen und flüstere das Mantra. Flüstere kraftvoll. 1 Minute.

Abschluss:

Singe ohne Musik 30 Sekunden lang. Atme ein, atme aus und entspanne.

Sat Siri	Wahrheit, projektiver Wohlstand und Größe
Siri Akal	das große Unsterbliche, das keinen Tod kennt
Siri Akal	das große Unsterbliche, das keinen Tod kennt
Maha Akal	Unendlichkeit ohne Tod
Maha Akal	Unendlichkeit ohne Tod
Sat Nam	Wahrheit als Identität oder Identität von allem, das ist
Akal Muur(i)t	Verkörperung oder Abbild der Unendlichkeit
Wahe Guru	die herrliche Gesamtheit von Gott und Sein

Dauer: 11-31 Minuten

Die Musik von Nirinjan Kaur ist auch auf der CD „White Tantra Vol. I“ zu finden.

5. Unser Zentrum

- **Semesterferien Angebot: 8 Yogastunden für 50€ (gilt nur für Studenten)** , die beliebig im normalen Kursprogramm bis 17.4.2009 abgenommen werden können. Die Karten können direkt beim Lehrer vor der Yogastunde erworben werden. Bitte Deinen Studentenausweis mitbringen.
- **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.
- **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, email: indra@k-yoga.de