

**10. Oktober 2009**

**Weisses Tantra Yoga erstmals in München**

Im Bürgerhaus Garching,  
Rathausplatz 3, Garching bei München

„Die Schönheit des Weißen Tantra Yoga liegt darin, dass es subtil ist, dass es Dich erhebt und dass es Dir die Meisterschaft über Dein Leben schenkt.“

*Yogi Bhajan*



Weisses Tantra ist eine ganz besondere Gelegenheit, Dein Unterbewusstsein zu reinigen und Deinen Geist, Deinen Körper und Deine Seele in Einklang zu bringen. Es ist ein Weg, zu persönlicher Freiheit und Bewusstheit.



**Weisses Tantra** Yoga wird als Gruppenmeditation in langen Reihen ausgeführt. Ein **weißes Tantra Yoga** Seminar besteht aus ungefähr sechs bis acht Kriyas. Die Länge der Kriyas variiert zwischen 31 und 62 Minuten, dazwischen gibt es Pausen.

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, um am **Weißes Tantra Yoga** teilzunehmen. Anfänger stimmen sich auf ihre inneren Energien ab und können eine tiefe und manchmal herausfordernde, meditative Erfahrung machen.

Fortgeschrittene erleben eine vertiefte Erfahrung und können neue Ebenen spiritueller Bewusstheit erkunden.

**Freitag, den 09. Okt:** 16:30 Uhr: Yogische Willkommensfeier

18:30 Uhr: Vorbereitungstreffen mit Venus Kriyas.

Auch Interessierte und noch Unentschiedene sind willkommen.

Ort: Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13

**Samstag, den 10. Oktober:** 9:00 Uhr – bis ca. 19:00 Uhr Weißes Tantra

Einlass: 8:00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Garching, Rathausplatz 3, Garching bei München

**Sonntag, den 11. Oktober:** 10:00 Uhr, Abschlusstreffen zur Abrundung des Kurses mit der Leiterin des Weißes Tantras.

(12:00- ca. 16:00 Uhr: 3HO Mitgliederversammlung)

16:00 Uhr: Spirituelle Münchner Stadtführung (Start Yogazentrum)

Ort: Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13

**Kosten:**

120,- € (regulär)

110,- € (ermäßigt, für Mitglieder 3HO und/oder Kundalini Yoga Zentrum München)

90,-€ (Studenten & Erwerbslose)

160,- € (Ehepaare)

Ausschließlich Barzahlung

**Bitte anmelden!**

Anmeldeformulare und weitere Infos findest Du auf unserern Websits:

[www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de), oder [www.kundalini-yoga-muenchen.de](http://www.kundalini-yoga-muenchen.de)

Anmeldung: Eva Hofmann: [whitetantra@k-yoga.de](mailto:whitetantra@k-yoga.de), Tel. 089 / 93 69 24

Übernachtungsbörse: Sandesh K. Burger, [uebernachtungsbörse@k-yoga.de](mailto:uebernachtungsbörse@k-yoga.de), Tel. 089 / 72 13 670

**Wir freuen uns auf Euch.**

---

## 1. Events und Termine:



**Sonntag Morgen, 20. Sept. 2009:**

**Sadhana und Frühstück im Yogazentrum,**

bei schönem Wetter, Einweihung unserer neuen Terrasse!

„Feiere Dein Selbst! Sadhana in einer großen Gruppe, am Sonntag, den 20.09. 2009. Wir beginnen um 5:30 Uhr mit dem Japji, machen ein kraftvolles Yogaset und verbinden uns mit unserem Selbst durch das Chanten der wunderschönen Sadhana Mantren.

Nach der Meditation gibt es ein gemeinsames Frühstück, mit viel Zeit zum Reden und Erfahrungen austauschen. Der Sommer war lang und wir haben viel erlebt. Auf dem Yogafestival, auf Workshops, dem Frauen Camp, in fernen Ländern...  
Laßt es uns teilen!



**Sacred chant concert**

**Konzert mit Snam Kaur am 27. September 09**

mit Guru Ganesha Singh, Manisch Vyas & Tanmayo

Sonntag, den 27. Sept. 2009, Beginn 19:00 Uhr

Bürgersaal Haar, bei München

Kirchplatz 1, 85540 Haar

Vorverkauf: 28,- €, Abendkasse 30,- €

Weitere Infos unter: [www.satnamversand.de](http://www.satnamversand.de)

Karten sind im Vorverkauf im Kundalini Yoga Zentrum erhältlich  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de) Tel. 089/55 29 11



**SuperHealth**

**Yogische Techniken gegen abhängiges Verhalten  
nach den Lehren von Yogi Bhajan**

**31. Oktober / 01. November 09 im Yogazentrum**

Mit Mukta Kaur Khalsa aus Espaniola, New Mexico

Ein Workshop für Yogalehrer, Yogaschüler, im Genesungsprozess befindliche sowie in Gesundheitsberufen tätige Menschen

Das 3HO **SuperHealth Programm** bietet yogische Hilfestellungen zu Bekämpfung von abhängigen und süchtigen Verhaltensweisen. Alkohol- und Drogenkonsum, Rauchen, Essstörungen, Co-Abhängigkeit oder Spielsucht werden ganzheitlich und mit natürlichen Mitteln sowie mit Hilfe der Humanologie behandelt. Die Anwendung von Meditationstechniken und Yogaübungen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Diese Therapieform wurde von Yogi Bhajan für eine Spezialklinik in Arizona entwickelt und dort über mehr als 18 Jahre erfolgreich eingesetzt. Ihr Ansatz verbindet das jahrtausende alte yogische Wissen mit innovativen Erkenntnissen der westlichen Heilkunde.

**Info und Anmeldung:** Kundalini Yoga Zentrum München, [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de) Tel. 089 – 55 29 39 88,

## Neue Einsteigerkurse

### Kundalini Yoga für Anfänger – 5 wöchige Einsteigerkurse

- **Donnerstag** 01. Okt. – 29. Okt. 09 von 20:15 - 21:45
- **Mittwoch** 30. Sept. – 28. Okt. 09 von 10:00 – 11:30

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.

**Kosten: 55 € / 50 € ermäßigt**

### Neu!!!!

### 5 wöchiger Aufbaukurs für Einsteiger:

- **Donnerstag** 05. Nov. – 03. Dez. von 20:15 - 21:45 Uhr
- **Mittwoch** 11. Nov. – 09. Dez. von 10:00 – 11:30 Uhr

Der Kurs ist für Teilnehmer des Einsteigerkurses, wie auch für fortgeschrittene Yogaschüler, die die Grundlagen vertiefen wollen, geeignet.

**Kosten: 55 € / 50 € ermäßigt**

Kundalini Yoga Zentrum München,  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de), Tel. 089 – 55 29 39 88,



## Yoga Intensiv

**jeden Dienstag von 19:00 – ca. 21:00 Uhr im Yogazentrum**

### Programm:

08. Sept.	Yoga für tiefe Meditation	Ulli Simrat Kaur
15. Sept.	Informationsabend für Ausbildung Kinderyoga LehrerIn	Ute Sailer
22. Sept.	Kundalini Yoga u. Gongmeditation	Satya Singh
29. Sept.	Apana – Die Energie des Loslassens	Guru Kirn Kaur
06. Okt.	Tantra Vorbereitung/Venus Kriyas	Klaus Trödel
13. Okt.	Sat Nam Rasayan Übungsabend *)	Brigitte & Kai
20. Okt.	Innere u. äußere Flexibilität der Wirbelsäule	Guru Kirn Kaur
27. Okt.	Kundalini Yoga u. Klangschalen-Meditation	Mahan Kirn Kaur / Rupert Aicher
03. Nov.	Loslassen und Entspannen	Guru Kirn Kaur
10. Nov.	Sat Nam Rasayan Übungsabend*)	Brigitte & Kai
17. Nov.	40 Tage nach dem Tantra	Klaus Trödel

\*) vorherige Anmeldung erforderlich (Tel. 089/55 28 39 88) / [SNR@k-yoga.de](mailto:SNR@k-yoga.de)

Kosten: 20,- €, (mit Punktekarte: 4 Punkte)





## **Shakti Dance, das Yoga des Tanzes,** Jeden Freitag, 20:15 – 21:45 Uhr im Yogazentrum

Info & Anmeldung: Kundalini Yoga Zentrum München,  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de), Tel. 089 – 55 29 39 88,

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

## **Erfahre Deine 10 Körper mit Kundalini Yoga und Meditation**



Neuer Themenschwerpunkt am Montag Abend von 20:15 - 21:45 Uhr  
mit Indra Kaur.

Neben dem physischen Körper verfügt jeder Mensch über weitere 9 feinstoffliche Körper. Neben der Seele, gibt es 3 geistige Körper (negative mind, positive mind, neutral mind) und eine Reihe von energetischen Feldern, wie die Bogenlinie, die Aura, den Prana-, den Subtil- und den Strahlungskörper.

Diese Ebenen haben unterschiedliche Funktionen, sind miteinander verbunden und manifestieren in ihrer Gesamtheit, wer wir in diesem Leben sind.

Im Rahmen der normalen Kundalini Yoga Stunde werden wir uns ab Montag, den 21.9. mit den einzelnen Körpern befassen. Es werden spezielle, erst kürzlich veröffentlichte Übungsreihen und Meditationen angeleitet, die uns eine tiefe Erfahrung der 10 Körper ermöglichen werden.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, es gelten die normalen Preise des Zentrums. "

## **Numerologie**

### **Die KaramKriya-Tour 2009 macht Station in München am 05. Dezember 2009 im Kundalini Yoga Zentrum**



Zum ersten Mal wird in München ein Einführungsworkshop zu Karam Kriya und yogischer Numerologie stattfinden. Du bist herzlich dazu eingeladen, Dir diese neue Welt zu erschließen! Diese Einführung könnte die Gelegenheit für Dich sein, einen ganz neuen Kontakt mit den Zahlen und Deinem eigenen Geburtsdatum aufzunehmen. Zudem wird ab 2010 wird bei Stuttgart eine 1 ½ jährige Karam Kriya Ausbildung stattfinden, bei der Du Deine Erfahrungen und Erkenntnisse damit vertiefen kannst.

#### **Was ist Karam Kriya**

*Karam Kriya entwickelt eine Beziehung zwischen Zahlen und Sprache in all ihren Facetten. Karam Kriya bezieht sich dabei auf die überall existente Sprache der Zahlen sowie auf die Präzision und Integrität dieser Sprache, die um uns und in uns selbst widerhallt.*

## Einführung

Willst Du in Berührung mit den Zahlen kommen und willst Du das Leben in den Zahlen und die Zahlen durch das Leben kennen lernen? Zahlen sind das Rückgrat des Kosmos, sie sind die erste und letzte Sprache, sie sind wie Fußabdrücke des Göttlichen, und sie leiten uns an auf den Schritten zur Selbsterkenntnis.

## Das Geburtsdatum

Mit einem Bewusstsein über die Zahlen eröffnet sich Dir ein Fenster, das Dir einen klaren Blick auf Dich selbst sowie auf die Welt ermöglicht. Dieser neue Blick ist wie ein Röntgenblick, mit dem Du Deinen Platz in der Welt erkennen kannst.

Der Workshop wird von Sat Karam Singh aus Bonn geleitet  
Sat Karam Singh ist Yogalehrer und ausgebildeter Karam Kriya Lehrer und Berater seit 2005

**Am 05.12. 09 im Kundalini Yoga Zentrum München - 10.00 - 16.00 Uhr**

Kontakt: Mahan Kirn Kaur, [gabyheld@t-online.de](mailto:gabyheld@t-online.de) Tel. 08031 - 909 559

Kosten: 50,- Euro für einen Workshoptag



## Bhagavad Gita

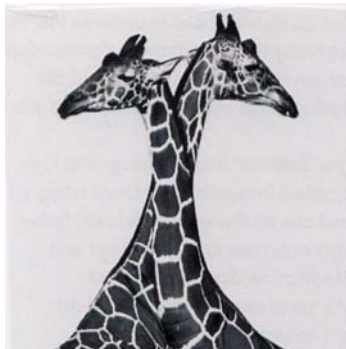
**Angie und Kai Michaelis**

**06. Dez. 09**

Die Bhagavad Gita gilt über seine Bedeutung für Indien hinaus als eines der Weisheitsbücher der Menschheit. Sie zeigt unter dem Begriff 'Yoga', worauf es bei einem spirituell verantworteten Leben ankommt, das sich nicht aus den Konflikten der Welt verabschiedet. In der Bewältigung einer existenziellen Erfahrung und in der Verbindung von Tradition und Modernität liegt der Hauptgrund für die andauernde Wertschätzung der Bhagavad Gita. Ihre Grundgedanken erhellen auch das Kundalini Yoga in der Tradition von Yogi Bhajan, wie auch umgekehrt die Weisheit der Yoga Übungen die Essenz der Bhagavad Gita lebendig werden.

Kosten: 40,- € bei Voranmeldung, und Bezahlung bis 23.11.09;  
sonst 50,-€ / 40,-€ ermäßigt.  
im Kundalini Yoga Zentrum München

**Infos und Anmeldung:** Angie & Kai Michaelis, [kai@k-yoga.de](mailto:kai@k-yoga.de),  
Tel. 089-5529 3988 oder 089-6248 9362



## „Keine Angst vor einem Nein“

**Gewaltfreie Kommunikation mit Simran Kaur**

**am 12./13. Dezember 2009**

Ein **Nein** ist nicht das Ende vom Lied - es ist ein **Ja** zu etwas anderem.  
Wenn wir Druck und Zwang ausüben, tun wir das aus Angst vor Ablehnung.  
Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns Wege, wie wir ein Nein konstruktiv ausdrücken und damit empathisch umgehen können.

Info und Anmeldung:  
Mathilde Ardash K. Schmitt, Tel: 089/609 38 95, [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de)  
[www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)



## Vollmond Meditation

### Nächste Termine:

**Montag, 05. Okt.** 21:15 Uhr

**Montag, 02. Nov.** 21:15 Uhr

**Mitwoch, 02. Dez.** 21:15 Uhr

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,  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de), Tel. 089 - 55 29 39 88



## Mantra Singen mit Klaus

### Die nächsten Termine sind:

**Sonntag, der 20. Sept.**

**Sonntag, der 18. Okt.**

**Sonntag, der 5. Nov.**

**Sonntag, der 20. Dez.**

Um jeweils 18:30 Uhr.

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,  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de), Tel. 089 - 55 29 39 88



## Kundalini Yoga und Gong Meditation mit Satya Singh A. J. Renner

### Nächster Termin:

Yoga Intensiv am Dienstag, den **22.09** um 19:00 Uhr,  
Kosten 20,- € oder 4 Punkte/Punktekarte)

Info: Satya Singh A. J. Renner, Tel. 08441 – 760 603,  
[satyasingh@gongmeditation.de](mailto:satyasingh@gongmeditation.de)



## Kundalini Yoga und tibetische Klangschalen Meditation mit Mahan Kirm K. Held und Rupert Aicher

Yoga Intensiv, am Dienstag, den **27. Okt.** um 19:00 Uhr  
Kosten: 20,- € (oder 4 Punkte/Punktekarte)

Info und Anmeldung: Kundalini Yoga Zentrum München  
[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de) oder [gabyheld@t-online.de](mailto:gabyheld@t-online.de)  
Tel. 089 - 55 29 39 88

## 2. Ausbildungen

### 3HO Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung Stufe 1 München

**Beginn Januar 2010**



**"Wenn du etwas lernen willst - studiere es,  
wenn du etwas wissen willst - lies darüber,  
wenn du etwas meistern willst - unterrichte es."**

**Yogi Bhajan**

Der neue Ausbildungszyklus der Kundalini Yoga Lehrer/innen Ausbildung Stufe 1 beginnt ab Januar 2010.  
Die Ausbildung beinhaltet 12 Ausbildungswochenenden und 1 Examenswochenende.  
Sie besteht aus 4 Grundkursen zu je 3 Wochenenden (Praxis und Unterricht, Wirkweise und Therapie, Yogapsychologie und Humanologie, Meditation und Philosophie).  
Die Ausbildungswochenenden finden im Kundalini Yoga Zentrum München statt.

Information und Anmeldung:  
Bhagwati Kaur Pangerl, Tel. 08133 2787,  
[bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de](mailto:bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de)

## Fachausbildung Kundalini Yoga LehrerIn für Kinder



### neuer Ausbildungsgang für die Fachausbildung Kundalini Yoga Lehrer für Kinder:

Beginn: Okt 2009 bzw. Jan 2010 bis Prüfung: Okt 2010

Informationstermin: 15. Sept 2009 , 19 -21:00 Uhr  
im Kundalini Yoga Zentrum

weitere Infos siehe auch unter:  
[www.kinder-yoga.org](http://www.kinder-yoga.org) oder [www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)  
oder [www.kundalini-yoga-muenchen.de](http://www.kundalini-yoga-muenchen.de)





## Neu in München !! Shakti Dance Lehrer Ausbildung

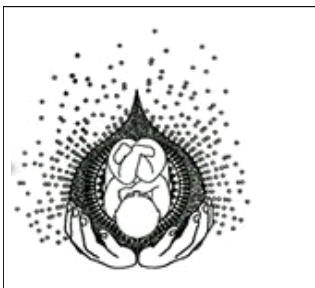
**Beginn: April 2010**

**„Verschmelze mit der Lebenskraft und gib dem Impuls der Seele Ausdruck“**

**Shakti Dance ist das Yoga des Tanzes**

- Ausbildungsprogramm:** Das Ausbildungsprogramm umfasst 180 Unterrichtsstunden, die an 6 Wochenenden im Kundalini Yoga Zentrum München und 2 mehrtägige Retreats in einem Seminarhaus in der Nähe von Augsburg stattfinden werden. Sara Avtar Olivier – die Begründerin des Shakti Dance - wird persönlich in deutscher Sprache unterrichten und dabei von Co-Trainerinnen unterstützt werden. Du lernst Deinen Bewegungsspielraum zu erweitern, erfährst ein wundervolles Gefühl der Ausdehnung und Freiheit und lernst, Shakti Dance Stunden anzuleiten. Im Verlauf der Ausbildung lernst Du Deinen physischen, mentalen und energetischen Körper genau kennen. Du erfährst yogisches Wissen über Klang, Vibration, den Fluss des Pranas in seiner ganzen Tiefe - nicht nur in der Theorie, sondern ganz unmittelbar in der Bewegung!
- Teilnehmerzahl:** Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 20 Plätze, eine frühe Anmeldung ist zu empfehlen.
- Kosten:** Die Gesamtkosten (incl. Seminarhaus) belaufen sich auf 2.400 €.
- Kontakt:** Indra Kaur, Tel. 0177 – 20 88 323, email. [indra@k-yoga.de](mailto:indra@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 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,  
[santsubagh@k-yoga.de](mailto:santsubagh@k-yoga.de)

### 3. Sat Nam Rasayan



#### Sat Nam Rasayan

#### Wochenendseminar mit Guru Dev Singh am 24. / 25. Oktober

im Kundalini Yoga Zentrum München  
Von 10:00 Uhr- ca. 17:00 Uhr.

Kosten: pro Tag 100,- €

#### Info und Anmeldung:

Brigitte Hladky, Tel.: 089 /90 54 78 00

[Muenchen@sat-nam-rasayan.de](mailto:Muenchen@sat-nam-rasayan.de)

#### Termin reservieren!

Ein besonderes Sat Nam Rasayan Wochenende findet **am 19./20. Juni 2010** statt. Renate Meier organisiert ein Wochenende auf der Florihütte am Brauneck. Hierzu sind alle Sat Nam Rasayan Schüler herzlich eingeladen. Näheres hierzu im nächsten Newsletter.

Jeder der Sat Nam Rasayan kennenlernen möchte, hat die Möglichkeit als Patient bei den Übungsabenden (Dienstag und Montag) oder an den Ausbildungstagen teilzunehmen.

Info: Brigitte Hladky, Tel.: 089 /90 54 78 00

### 4. Unser Zentrum

#### Wir brauchen dringend Unterstützung!!!!

Wer möchte bei der Organisation des Kundalini Yoga Zentrums aktiv mithelfen?

Wir suchen:

- \* **Gestalter** für die Flyererstellung
- \* **Texter** für Berichte (Newsletter, Presse, für Hamburg.....)
- \* Wer kann **Bürozeiten** im Zentrum (Freitag 17:00 - 18:30 Uhr) übernehmen?
- \* Wer kann die **Sadhana Planung** übernehmen?
- \* **Reinigungshilfen** fürs Zentrum
- \* und, und, und.....

Bitte meldet Euch, wir würden sehr freuen.

[info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de), Tel. 089 - 55 29 39 88

---

- **Terrasse im Yogazentrum fertig gestellt.**



... und schon angenommen!

..hier während einer Pause der Stufe 1 Lehrerausbildung!



Herzlichen Dank noch einmal an Horst und „seine Männer“ für die Arbeit.

- **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.

- **Feedback**

**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, [indra@k-yoga.de](mailto:indra@k-yoga.de)

## 5. Berichte



### Seminar „Austrahlung und Aura“, von Sadhana Singh aus Rom

Durch glückliche Umstände fand am Sonntag, den **9. August** ein Seminar zum Thema „Ausstrahlung und Aura“, geleitet von Sadhana Singh aus Rom statt. Dabei konnten wir unsere intuitiven Fähigkeiten entwickeln, Verstehen lernen und Möglichkeiten erfahren, wie wir die harmonische Unterstützung unseres Umfeldes erleben können. Das Seminar war sehr gut besucht und es entstand der allgemeine Wunsch nach weiteren Besuchen durch Sadhana Singh.

Wir sind dabei, Termine in 2010 zu vereinbaren.

Mathilde Ardarsch Kaur Schmitt

## Bericht vom 1. Münchner Frauen Yoga Camp:

### Ich bin eine Frau!



Als Yogi Bhajan Ende der Sechziger in den Westen kam und erstmals Kundalini Yoga öffentlich zu unterrichten begann, war er betroffen darüber, wie respektlos Frauen behandelt wurden und wie wenig sie sich selbst als Frauen achteten. Als Folge begann er jedes Jahr im Sommer mehrwöchige Yoga Camps speziell für Frauen zu unterrichten. Diese Camps sollten den Frauen Gelegenheit geben, sich eine Auszeit vom hektischen Alltag zu nehmen und sich mit sich selbst zu beschäftigen. Sich tief zu entspannen, um so mit der eigenen Seele wieder in Kontakt zu kommen und im Zusammensein mit anderen Frauen, ihre weibliche Kraft wieder neu zu entdecken.

Eine Frau ist immer Schöpferin, sie ist die ursprüngliche Shakti Kraft, die die Dinge entstehen läßt und auf allen Ebenen in Gang bringt. Deshalb ist es so wichtig, daß eine Frau sich ihrer Kraft bewußt wird und beginnt, bewußt und verantwortungsvoll zu handeln. Wenn die Frauen beginnen, sich selbst zu respektieren und sie ihre ursprüngliche Anmut und Güte entdecken, wird das die Welt von Grund verändern.

Tarn Taran Kaur – Schülerin von YB seit den frühen Siebziger – hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese Tradition zu neuem Leben zu erwecken und YB Lehren speziell für Frauen in die Welt zu tragen. Mehr Informationen sind online unter [www.kundalinIWomen.org](http://www.kundalinIWomen.org) zu finden.

Während eines Yoga Wochenendes mit ihr im März 2009 im Kundalini Yoga Zentrum München, entstand die Idee, noch in diesem Sommer ein richtiges Frauen Yoga Camp zu organisieren. TTK teilte mit uns an diesem Wochenende Kriyas und Meditationen, die Yogi Bhajan speziell für Frauen gelehrt hatte. Sie begeisterte uns mit ihrem liebevollen, aber strengen, dabei sehr witzigem und gleichzeitig einfühlsamen Unterrichtsstil. Die Erfahrung der kraftvollen Übungen, der heilenden Entspannung und der noch tieferen Meditation – davon wollten wir mehr! Und wir wollten diesen Schatz mit anderen Frauen teilen.

Ein Termin war schnell gefunden, auch das Seminarhaus, das Programm geplant, der Flyer gebastelt und ein Kindercamp organisiert. Die Vorbereitungen liefen schnell und dank vieler helfender Hände fast schon unheimlich glatt und reibungslos ... und wir wurden schließlich überrascht durch die Fülle der Anmeldungen. Dann war es endlich so weit: 45 Frauen und 20 Kinder kamen Ende August für 4 Tage in Linden, südlich von München im schönsten Voralpenland gelegen, zusammen.

Alle Altersstufen waren vertreten, von 2 bis 70 Jahre, ganz unterschiedliche Frauen, mit oder ohne Yoga Erfahrung, mit oder ohne Kinder, aus ganz Deutschland angereist. Und alles lief vom ersten bis zum letzten Moment vollkommen harmonisch, rund und glücklich! Der Tag begann mit gemeinsamen Sadhana um 5:00 und endete erst am späten Abend. Dazwischen gab es morgens und nachmittags einen Unterrichtsblock, den TTK und Bhagwati im Wechsel unterrichteten. Es gab kräftige Yoga Sets, aber auch entspannende Übungsreihen, so z.B. eine sensationelle Bewegungsentspannung. Ein Großteil der Yoga Übungen des Frauen Camps ist übrigens in dem neuen 3HO Buch „I am a Woman“ zu finden,

eine Zusammenstellung der wichtigsten Übungsreihen und Meditationen für Frauen von YB. Wir machten Partner- und Kommunikationsübungen, bei denen mannur Positives sprechen sollte und wo es darum ging, eine Sicherheiten zu kommunizieren und der Fokus darauf lag, den anderen zu erheben (und die Unsicherheiten, Zweifel und ewigen Unzulänglichkeiten mal im Schrank zu lassen). Ein Höhepunkt waren die



Gruppenmeditationen und die tantrischen Venus Kriyas, die halfen, tief sitzende, alte Muster loszulassen und die eine besonders starke Wirkung entfalteten.



Wir haben zusammen meditiert, getanzt, Bilder gebastelt, uns gegenseitig massiert, zugehört und viel gelacht. Auch die Kinder wurden mit einbezogen, machten mit und bekamen viel Liebe und Aufmerksamkeit ab.

Die Erfahrung bleibt, wie wunderbar es ist, sich Selbst Raum zu geben und wie es sich anfühlt, in seinem tiefsten Inneren zu entspannen. Die Erkenntnis, daß das Leben verkümmert, wenn man innerlich angespannt ist und seine Ängste festhält. Und wie befreiend und sensationell glücklich es sich anfühlt, es fließen zu lassen und diese Erfahrung, mit anderen Frauen zu teilen.

So sahen es auch die TeilnehmerInnen, hier einige ihrer Feedbacks:

„Ich bin ganz hier und bei mir angekommen. Ich habe die Gemeinschaft und das Eingebundensein in dem Kreis von Frauen intensiv gespürt.“

„Ich bin freier geworden, habe Abstand zum Alltag gewonnen und Ruhe und Ausgleich gefunden.“

"Ich habe die tiefe Verbundenheit zu meinen Kindern intensiv gespürt und habe Kraft und Energie getankt. Ich habe viel über mich nachgedacht, Zweifel abgebaut und tiefe Lebensfreude auf das was kommt empfunden.“

"Mehr davon, viel mehr..... Ich warte schon auf das nächste Jahr."

Termin für das nächste Münchner Frauen Camp ist der 26.-29.8.2010.

Voranmeldungen bitte an [info@k-yoga.de](mailto:info@k-yoga.de).

Literatur: „I am a Woman. Creative, Sacred & Invincible. Essential Kriyas for Women in the Aquarian Age.“  
Hrsg. Kundalini Research Institute. ISBN: 978-1-934532-16-4

Web Tipps: [www.kundaliniwomen.org](http://www.kundaliniwomen.org)  
[www.kri-teachings.org](http://www.kri-teachings.org)  
[www.k-yoga.de](http://www.k-yoga.de)

München, den 5.9.2009

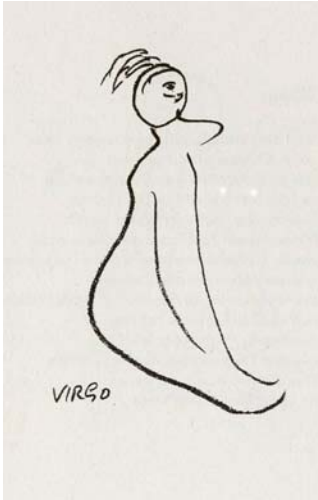
Indra Kaur

---

## 6. Zum Schluss noch ein paar Gedanken von Yogi Bhajan:

### Die zwölf Sternzeichen nach Yogi Bhajan

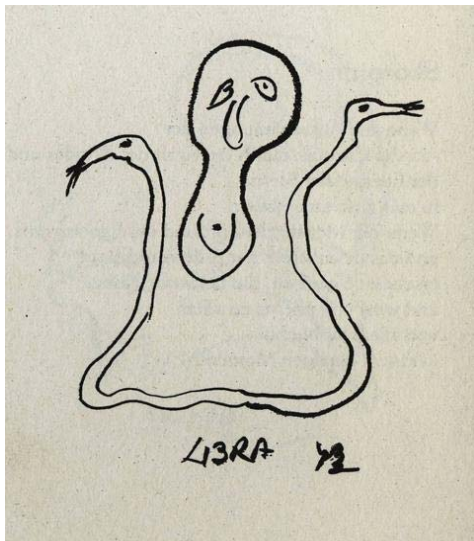
September / Oktober



#### Jungfrau

Im kristallinen Selbst  
sah ich das kultivierte Elend der Mondeskälte  
und eine Brise regnete Küsse in den Morgen  
und die Schönheit eines winzigen Kristalls von der Reinheit  
eines Tautropfens, nährende Essenz des Feuers gleich einem  
glühen in der Sonne.

Ich war erstaunt **Jungfrau** zu sein.



#### Waage

Muss das Göttliche errechnet werden, ist es nötig, Edelmut zu praktizieren.

Das göttliche Wesen muss gelebt werden und der Mensch will das Licht sehen. Das Gleichgewicht der Waage schafft Harmonie mit der Ekstase des Bewusstseins, um die Würde aller lebenden Wesen zu schützen.

In diesem konservierten Zustand des Bewusstseins, in dem das Gesetz des Lebens sich im Gleichgewicht befindet, existiert die Heimat der **Waage**.

In dieser Existenz kann der Mensch dem Dunklen und dem Licht dienen im Gleichgewicht der Liebe.

(„In the Name of the Cosmos“, Yoga Sutras von Yogi Bhajan)

Alles Liebe

Sat Nam

Euer Team vom

Kundalini Yoga Zentrum München