

Newsletter

Kundalini Yoga Zentrum München

November / Dezember 2008



„Falling into prayer is the same thing as falling in Love. It is an infinite fall. You can never come out of it. And in all of human existence these two experiences are highest.” *Yogi Bhanan*

Inhalt

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

1. Aktuelle Programm Highlights

Spirituelles Konzert
Lieder und Chants
um die Freude des Lebens zu feiern



Mirabai Ceiba
Sonntag, 02. Nov. 2008
19:00 Uhr

Kundalini Yoga Zentrum München




Mirabai Ceiba

Ist ein musikalisches Projekt, das von Angelika Baumann aus Mexico (Gesang und Harfe) und Markus Sieber aus Deutschland (Gesang und Gitarre) ins Leben gerufen wurde.

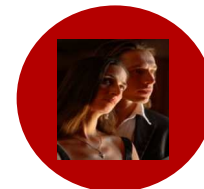
Sie spielen ebenso Original Lieder in Spanisch wie neu arrangierte Chants aus den unterschiedlichsten Traditionen der Welt. Mirabai Ceiba gab Konzerte und Workshops in Europa, USA und Latein Amerika.

Bekannte CD's von Mirabai Ceiba aus der Tradition von Kundalini Yoga sind
- *Ocean* - *Mountain Sadhana* - *Meditative Moon*

Infos & Anmeldung

Preis 20,- €, ermäßigt 18,- €, Abendkasse

Kundalini Yoga Zentrum
Kaiserstr. 13
München-Schwabing
Tel. 089 – 5529 39 88
oder 08031 - 909 559
info@k-yoga.de
gabyheld@t-online.de



Die Musiker:

Angelika Baumann, wurde als Tochter einer mexikanischen Mutter und eines deutschen Vater geboren und wuchs in einem kleinen Dorf in der Nähe von Mexico City auf. Als Kind wurde sie von der Musik und den Mantras der Sikhs beeinflusst. Mit 15 begann sie der mexikanischen Welt-Musik-Gruppe „Cielo y Tierra“ zu singen.

Markus Sieber wuchs in Ostdeutschland auf. Nach der Wiedervereinigung gründete er eine Rockgruppe und trat in vielen Konzerten in Deutschland, Polen und Russland auf. Nach der Begegnung mit Angelika entdeckte er die Musik auf eine neuen Art.

Am Sonntag, den 2. November 2008, ab 19 Uhr
Spirituelles Konzert mit Mirabai Ceiba
Lieder und Chants um die Freude des Lebens zu feiern
Kosten: 20,- € / 18€ ermäßigt, nur Abendkasse



Samstag und Sonntag, den 1. und 2. November 2008, 9:00 – 17:00 Uhr
Kommunikation von Herz zu Herz II, mit Simran Kaur Wester
Vertiefende Einführung in die gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg mit Kundalini
Yoga und Meditation, Kosten: 120,- €

Durch den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir, uns achtsam und effektiv für unsere Anliegen einzusetzen und die Beweggründe anderer tiefer zu verstehen.
Anmeldevoraussetzung: Teilnahme an Einführungsseminar, Übungsgruppe oder gründliches Studium des Buches „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg.
Anmeldung und weitere Infos: Simran Kaur, Tel. 040-4604756.



CHILDPLAY YOGA



Samstag und Sonntag, den 29. Und 30. November 2008, 9:00 – 18:30 Uhr
Workshop mit Guru Dass Kaur, Kosten: 200€ /ermäßigt 180€ (mit Handbuch)

Der Kurs richtet sich an Eltern, Lehrer, Yogalehrer, Yogastudenten, Menschen in heilenden Berufen, Psychologen und jeden Interessierten, spaßorientiertes Yoga für Kinder ab 3 Jahren und Jugendliche anzubieten. Sei bereit, eine Menge Spaß zu haben und Deine eigene Kreativität zu wecken!

Info & Anmeldung: Eva Hofmann, email: hofmann_e2003@yahoo.de , Tel.: 089 - 936924
ab 10.11. über Manuela Faki, email: manuela.faki@gmx.de



ॐ

Wurzeln des Yoga

**Praxis und Studientag
mit der Bhagavad Gita**

Angie & Kai Michaelis

Samstag, 22.11.2008
10:00 – 18:00 Uhr

Benefizveranstaltung für das
Kundalini Yoga Zentrum München



Der Mensch im Widerspruch zu sich selbst, zur Gesellschaft, zu der Weltordnung überhaupt, das ist die Situation, in der die Gita, zunächst von ganz weltlichen Erwägungen ausgehend, den Blick auf metaphysische Zusammenhänge richtet und dabei immer wieder zurückkommt auf die Frage nach dem rechten Handeln im alltäglichen Leben.

Michael von Brück

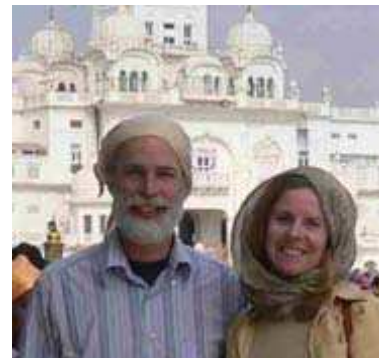
Programminhalte

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 existentiellen 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 lässt.



Sonntag, den 22. November 2008, 10:00 – 18:00 Uhr
Wurzeln des Yoga, Praxis und Studientag mit der Bhagavad Gita,
mit Angie & Kai Michaelis
Kosten: 50€ / 45€ ermäßigt, 40,- € bei Bezahlung bis 13.11.

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 existentiellen 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.

Infos und Anmeldung: Angie&Kai Michaelis, email: kai@k-yoga.de, Tel. 089-55 29 39 88.



Vollmondmeditation

Nach alter Überlieferung findet jeden Monat zur Vollmondzeit auf geistiger Ebene eine Energie-Übertragung 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 unseren Planeten einströmen, empfangen und für sein persönliches Wachstum nutzen. Im Wassermannzeitalter stellen die Vollmond Meditationen ein wichtiges monatliches Fest dar, um das Hereinströmen geistiger Energien beschleunigen zu können, das Gruppenbewußtsein zu fördern und den Weg für das Kommende vorzubereiten.

Jeden Vollmond findet diese Gruppenmeditation im Yogazentrum im Anschluß an die letzte Yogastunde (ca. 21:15) 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.

Die nächsten Termine sind: 13.11. und 12.12., jeweils ab 21:15h. Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder kostenlos, ansonsten wird um einen Beitrag von 5€ gebeten.

2. Vorschau: Events und Termine

- 18./19.10.2008, Sat Nam Rasayan Aus- und Fortbildungswochenende mit Guru Dev Singh
- 19.10.2008, 18:30 Mantra Singen mit Klaus
- 28.10.2008, 19:00 Yoga Special: Entspannung durch Sat Nam Rasayan
- 9.11.2008, 18:30 Mantra Singen mit Klaus
- 13.11.2008, 21:15 Vollmondmeditation
- 23.11.2008, Geburtstagsfeier: Das Kundalini Yoga Zentrum wird 1 Jahr (Info folgt)
- 25.11.2008, 19:00 Yoga Special: Entspannung durch Sat Nam Rasayan
- 12.12.2008, 21:15 Vollmondmeditation
- 15.12.2008 – Vertiefe Deine Erfahrung in der Meditation mit Gurucharan Singh Khalsa, Direktor der KY Ausbildungen
- 16.12.2008, 19:00 Yoga Special: Shakti Dance – Yoga und Tanzen
- 28.12.2008, 18:30 Mantra Singen mit Klaus

2009

- Ab 17.01.2009, Start der neuen Kundalini Yoga Lehrer-Ausbildung Stufe 1 3HO,
Info und Kontakt: Bhagwati Kaur, email: bhagwati@kundalini-yoga-muenchen.de
- Ab 16.5.2009, Start der neuen Sat Nam Rasayan Heiler Ausbildung
Info und Kontakt: Brigitte Hladky, email: brigitte-hladky@online.de

3. Meditation des Monats

Am 9.10. feierten wir den Geburtstag von Guru Ram Das mit einem besonderen Sadhana. Dank Friedgunds Initiative, trafen wir uns in den frühen Morgenstunden, um gemeinsam dieses besondere Mantra zu chanten und uns mit seiner Energie zu verbinden. Die Inspiration und Bedeutung dieses Mantras möchten wir Euch gerne weitergeben.



Dhan Dhan Ram Das Guru –

Chante / Singe / Rezitire das folgende Mantra 11x in einfacher Haltung.

(gesungene CD Version von Sangeet Kaur oder Download des Mantras in Rezitationsform über <http://www.kriteachings.org/toolsforteachers.htm>)

Dhan dhan Raam Daas Gur
Jin siri-aa tinai savaari-aa

Honored and praised ist Guru Ram Das.
The Lord who created You, He has adorned and
Embellished You.

- Segen, Segen, Guru Ram Das Der Dich
fortgebracht, Dich schön gemacht.

(dieser Vers wird als Refrain nach jeder Strophe wiederholt)

Pooree ho-ee karaamaat

Perfect is the miracle of Your making.

Aap sirjanahaarai dhaari-aa	The Creator Himself has installed You on the Throne. - Vollständig Deine Wunder, der Schöpfer selbst erhob Dich.
Sikhee atai sangatee Paarbrahm kar namasakaari-aa	Your Sikhs and all the Sangat bow, and revere You as the supreme Lord. - Die Gemeinschaft der Suchenden begrüßt Deine Unendliche Seele.
Atal athaaho atol too Tayraa ant na paaraavaari-aa	You are unshakable, unfathomable, and immeasurable. Your extent is beyond limit. - Deine Stille, Tiefe und Weite kennt keine Grenzen.
Jinee too(n) sayvi-aa bhaa-u kar Say tudh paar utaari-aa	They who serve You with love, they are carried across the world-ocean by You. - Die Dir mit Liebe dienen bringst Du über den Weltenocean.
Lab lobh kaam krodh moho Maar kadhay tudh saparvaari-aa	Greed, attachment, lust, anger and ego - these five passions have been beaten down and driven out By You. - Gier, Verhaftung, Wut, Abhängigkeit und Abgehobenheit in all ihren Konsequenzen hast Du überwunden.
Dhan su tayraa thaan hai Sach tayraa paisakaari-aa	Honored is Your Place. True are Your Bounties. - Gesegnet der Ort, den Du kreiertest. Ein wahrhaftes Geschenk.
Naanak too Lehnaa too hai Gur Amar too veechaari-aa Gur dithaa taa(n) man saadhaari-aa	You are Nanak, You are Angad, and You are Guru Amar Das – so do I recognize You. Seeing the Guru, my soul is sustained. - Du bist Nanak, Du bist Lehna. Ich sehe Guru Amar Das in Dir. Den Guru zu sehen, erhebt meinen Geist.

Dhan Dhan Ram Das Guru ist ein Shabd (=Lied, das über Naad verfügt, Naad= der Klangstrom, der zwischen Deiner Seele und Gott fließt), das besonders für seinen Schutz- und Heilwirkung in Zeiten großer Probleme, Sorgen und persönlicher Krisen bekannt ist. Wenn nur noch ein Wunder Dich retten kann, wird Dich dieses Mantra hindurch tragen.

Für eine tiefe, heilende Wirkung kannst Du die CD mit Dhan Dhan Ram Das Guru auch kontinuierlich hören. Wenn Du möchtest, auch während des Schlafs – damit erlaubst Du dem Mantra, tief in Dein Unterbewusstsein einzudringen, Deine Seele zu beruhigen und zu heilen.

Die CD kann auch über unseren Yogishop bestellt werden,
Kontakt: Eva Hofmann, info@k-yoga.de.



4. Yogi Tipp

golden Milk / Goldene Milch

Knie- und Gelenkprobleme machen es manchmal schwierig, längere Zeit im Schneidersitz zu sitzen oder bestimmte Bewegungen auszuführen. Dagegen hilft drei Mal täglich ein Becher „Goldene Milch“:

1/8 Esslöffel Gelbwurz (Curcuma, Turmeric)

1/4 Tasse Wasser

2-4 Kardamom Schoten

1 Zimtstange

6-8 Min. bei mittlere Hitze kochen lassen

Füge 1 Tasse Milch hinzu (kann auch Soja- oder Reismilch sein) und erhitze sorgfältig.

Nimm den Topf vom Herd und rühre 1 Teelöffel Mandelöl und 1/2 Teelöffel Honig unter.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Gelbwurz als Mittel bei arthritischen Problemen wirksamer ist als übliche allopathische Medikamente.

Quelle: <http://www.yogahoheluft.de/yogi-tipps.html>

5. Unser Zentrum

- **Mitglieder werben lohnt sich:** Für jedes neue Mitglied im Kundalini Yoga Zentrum erhält der „Werber“ einen Bonus in Form einer kostenlosen Monatskarte.
- Ab Januar 2009 planen wir einen **Rückbildungsyogakurs**, bei dem Mütter ihre Babys mitbringen können. Es werden spezielle Übungen mit Schwerpunkt Beckenboden für die Zeit nach der Geburt angeboten, kombiniert mit Kundalini Yoga und Entspannung. Der Kurs soll freitags von 9:30 – 11:00 stattfinden.
Info und Anmeldung bei Erika Schießl, email: erie44x@yahoo.de oder 089-55293988.
- Unser Yogi Shop Angebot wächst:
neben vielen aktuellen CDs und unser eigen-produzierten Celestial Communication DVD, gibt es jetzt als **das Kundalini Yoga Zentrum T-Shirt** neues Angebot mit schön

gesticktem Logo in guter Qualität, erhältlich mit V- oder rundem Ausschnitt, pro Stück für 19 Euro.

- **Seva Unterstützung gesucht!**

Unser gemeinnütziges Yoga Zentrum lebt von der ehrenamtlichen Arbeit und Unterstützung durch die Mitglieder und Interessierten. Seva ist ein yogischer Begriff und bedeutet „selbstloses Dienen“. Wir stellen uns in den Dienst einer guten Sache und handeln ohne eine Gegenleistung zu erwarten. So wie wir als Yogis versuchen, Gott (oder unser höheres Selbst) in allem zu sehen, können wir unsere Handlungen auf Ihn ausrichten und Ihm innerlich darbringen. Dabei sollte man gemäß der Bhagavad Gita nicht an den Früchten der Handlung haften und sich nicht selbst als den Handelnden sehen. Diese Einstellung wird auch Karma Yoga genannt.

Im Yogazentrum gibt es viele Möglichkeiten zu Seva und Karma Yoga. Aktuell suchen wir noch Unterstützung für

- den wöchentlichen Putzdienst,
- das Verteilen von Flyern
- für die Betreuung von Seminaren und Ausbildungen am Wochenende (Aufräumen, Säubern, Tee kochen, Mitarbeit in der Küche etc.).
- das möglichst professionelle Fotografieren unserer Räume

Das ist nur eine kleine Auswahl der möglichen „Jobs“. Du bist herzlich eingeladen, Deine Talente einzubringen und aktiv mitzugestalten.

Info und Kontakt: Eva Hofmann, email: info@k-yoga.de

- **Redaktionelle Mitarbeiter gesucht**

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir den nächsten Newsletter mit einem oder zwei Erfahrungsberichten anreichern könnten und zählen dabei auf Eure Unterstützung. Das kann z.B. ein kleiner Erfahrungs-Bericht über eine im Zentrum erlebte Veranstaltung sein, gerne mit Fotos.

- **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: info@k-yoga.de