

Newsletter Kundalini Yoga Zentrum München

September/Oktober 2008

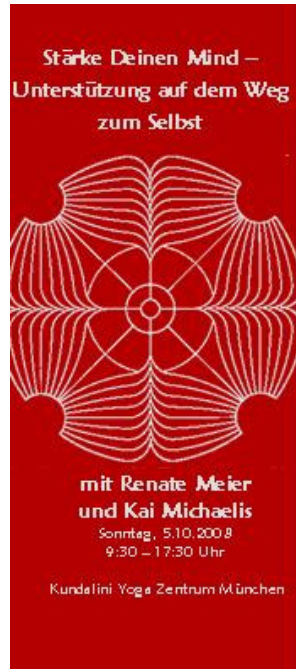


„Don't love me, love my teachings.”
Yogi Bhajan

Inhalt

1. [Aktuelle Programm Highlights](#)
 2. [Vorschau: Events und Termine](#)
 3. [Meditation des Monats](#)
 4. [Yogischer Tipp](#)
 5. [Wer ist im Zentrum aktiv? Zwei Kurzportraits.](#)
 6. [Unser Zentrum](#)
-

1. Aktuelle Programm Highlights



„Jeder Mensch, der sich entwickeln und seinen Charakter und seine Seelenweite stärken und so die Werte der Seele leben möchte, braucht eine direkte und grundlegende Beziehung zu seinem MIND“
Yogi Bhajan

Programminhalte

- Die Beziehung zwischen deinem Selbst und deinem MIND erfahren. Daraus erkunden, wie sich dein MIND in Beziehung zu dir und anderen verhält.

- Die Art der Beziehung, die du mit deinem MIND pflegst, bestimmt über deine Fähigkeit, effektiv zu handeln, deine wahre Natur zu erkennen und in Einklang mit deinen höchsten Zielen zu leben.

- Unter dem umfassenden Lehren von Yogi Bhajan gibt es auch sehr praktische und einzigartige Lehren über die zahlreichen Facetten des MIND:

- ◊ Der POSITIVE MIND sucht nach Erfüllung und Möglichkeiten, verstärkt dies bis hin zu Wunschwelten.

- ◊ Der NEGATIVE MIND ist reagierend und beschützend und kann dabei das Selbstvertrauen verdrängen.

- ◊ Der NEUTRALE MIND bringt Klarheit durch Ausgleich.

Sonntag, 5.10.2008, 9:30 – 17:30 Uhr

Stärke Deinen Mind – Unterstützung auf dem Weg zum Selbst

mit Renate Meier und Kai Michaelis

Teilnahme für Yogalehrer/Innen und Sat Nam Rasayan Praktizierende

Kosten 80,- € Vorkasse bis 28.9., Tageskasse 90 €

„Jeder Mensch, der sich entwickeln und seinen Charakter und seine Seelenweite stärken und so die Werte der Seele leben möchte, braucht eine direkte und grundlegende Beziehung zu seinem MIND“

Yogi Bhajan

- Die Beziehung zwischen deinem Selbst und deinem MIND erfahren. Daraus erkunden, wie sich dein MIND in Beziehung zu dir und anderen verhält.
- Die Art der Beziehung, die du mit deinem MIND pflegst, bestimmt über deine Fähigkeit, effektiv zu handeln, deine wahre Natur zu erkennen und in Einklang mit deinen höchsten Zielen zu leben.
- Lerne die eigene Disposition und Reaktionsweisen zu erkennen und sie dir durch gezielte Meditation besser zu erschließen.
- Training für die Unterstützung anderer Menschen.
- Umgang mit den Meditationen aus dem Buch „The MIND“

Info & Anmeldung: Kai Michaelis, kai@k-yoga.de, Tel. 089 - 55 29 39 88



21. September 08
4. Münchner Yogatag
DU BIST DIE WELT.

Sonntag, 21.9.2008
4. Münchner Yoga Tag: „Du bist die Welt“
Programmangebot von 17:00 – 20:00 Uhr

Kundalini Yoga München ist auch dieses Jahr wieder mit einem Programm vertreten. Im letzten Jahr haben wir noch von einer Teilnahme in eigenen Räumen geträumt – endlich ist es so weit! Das Yoga Programm ist offen für alle und kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber bitte rechtzeitig kommen.

**Shakti Dance –
Entspannung durch
Bewegung**




Mit Carolin Heuring
Sonntag, 28.9.2008
9:30 – 17:00 Uhr

Komm ins Fließen
Genieße die Leichtigkeit
Erlebe Deine Kraft

Kundalini Yoga Zentrum München



Programminhalt

Shakti Dance™ ist eine radikale Energiemassage, die in Form der „Tanzasana“ und „Yogadance“ von Indra Kaur & Ojas Kaur erfunden wurde. Diese Yoga-Form verbindet sich mit dem energetischen Kosmos des Universums und ist ein einzigartiges Erlebnis. Ein Gefühl von Leichtigkeit und Weichheit des Körpers, gesteigerte Flexibilität und ein Gefühl der Verbundenheit sind die wesentlichen Merkmale dieses Programms. Es ist ein einzigartiges Erlebnis, das dich in die Welt der Energie und des Kosmos entführt.

Infos & Anmeldung

Kostenlos Vorkenntnisse erforderlich.
Kochstraße 70, -2 bis 20.9.2008
Mittagessen 6,00 € bis 20.9.2008
Tageskasse 75,- € / ermäßigt 68,- €

Für alle Infos & Anmelde-
Kontakt: Indra Kaur, Kundalini Yoga Zentrum München
T: 089 - 55 29 39 22, Fax: 089 - 55 29 39 11
www.ky-zentrum.de

Die Referentin



Carolin Heuring /
Lehrerin für Yoga

Unterstützt durch Yogi Indra Kaur & Ojas Kaur
Anleitung: Indra Kaur & Ojas Kaur
Kontakt: Indra Kaur & Ojas Kaur
www.ky-zentrum.de

Sonntag, 28.9.2008, 9:30 – 17:00 Uhr
Shakti Dance – Entspannung durch Bewegung mit Carolin Heuring
Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich
Kosten: 70 € (ermäßigt 64 €) bis 20.9.. Tageskasse 75 € (ermäßigt 68€)
Info & Anmeldung: Indra Kaur, Tel. 0177 – 20 88 323, indra@k-yoga.de

Shakti Dance™ ist eine sakrale Energietanzform, die von der Tänzerin und Yogalehrerin Sara Avtar Kaur Olivier auf der Basis von Kundalini Yoga nach Yogi Bahjan entwickelt wurde. Diese Tanzform führt durch die harmonische Kombination von Yoga, Energiearbeit und Tanz in die Kunst des bewussten und freien Tanzes ein.

Ein Gefühl von Leichtigkeit und Weichheit des Körpers, geistige Ruhe und Klarheit entsteht. Körperliche und mentale Verspannungen werden sanft aufgelöst und allmählich werden die Bewegungen Ausdruck des Inneren, das Herz öffnet sich und die Tänzerin/der Tänzer erfährt sich als verbunden mit der gesamten Schöpfung.



Sonntag 31.8. 2008, 17:00 – 19:30 Open Your Heart to the Subtle Voice within
Montag 1.9.2008, 19:00 – 21:30 Experience Your Strength with Kundalini Yoga and Meditation
Kundalini Yoga mit Gurmukh Kaur und Guru Shabd Singh aus Los Angelos.
Ort: Yogaloft, Müllerstr. 3 / Rückgebäude,
Infos & Anmeldung: www.jivamukti.de

2. Vorschau: Events und Termine

- Ab Fr 28.9.2008 – Beginn der globalen Meditation, um das Leben von Yogi Bhajan zu feiern (weitere Info folgt)
- Fr, 3.10.2008 ab 20:15 Uhr - Bhangra Party mit Sat Atma Singh, Barcelona
- Sa, 4.10.2008 - Bhangra Hey! Workshop mit Sat Atma Singh, Barcelona
- So 5.10.2008 ab 18:30 Uhr – Gong Meditation mit Satya Singh A.J. Renner
- Sa, 11.10.2008 – Weisses Tantra Yoga in Frankfurt
(Infos unter www.kundalini-yoga-rheinmain.de)
- Sa/So, 1./2.11.2008 – Gewaltfreie Kommunikation mit Simran Kaur Wester
- So 2.11.2008 ab 19:30 – Konzert Highlight Mirabei
- Sa 22.11.2008 – Die Wurzeln des Yoga: Praxis und Studientag mit Angie & Kai
- So 23.11.2008 – Das Yoga Zentrum feiert einjährigen Geburtstag
- Sa/So 29./30.11.2008 – Kinder Yoga Workshop mit Guru Dass Kaur
www.childplayyoga.com/documents/ChildplayWebFront.pdf
- So-Di 14.-16.12.2008 – Yoga Workshop mit Gurucharan Singh Khalsa

3. Meditation des Monats



Yogafestival-Meditation 2008

Diese Meditation hilft dabei, das Thema des diesjährigen Yogafestivals, den Pranakörper, der durch die Zahl 8 repräsentiert wird, in das eigene Leben zu integrieren.

Mantra: *Pavan Pavan Pavan Pavan. Par. Para. Pavan Guru. Pavan Guru. Wahe Guru. Wahe Guru. Pavan Guru*

Haltung: In der einfachen Haltung halte die Oberarme dicht am Körper, Ellenbogen gebeugt, die Unterarme zeigen ca. 60 Grad nach schräg oben vorne, Handflächen nach oben. Mache energiegeladene, kurze Kreisbewegungen mit den Unterarmen, ein Kreis für jedes einzelne Wort des Mantras, das Du laut chantest. Du bringst mit jeder Kreisbewegung die Energie von unten nach oben Richtung Herz. Am Ende von jedem Mantra-Zyklus in vier Teilen einatmen und dabei die Hände auf die Oberschenkel klatschen, dann in die Hände klatschen, mit den Fingern schnippen und wieder in die Hände klatschen und von neuem beginnen.

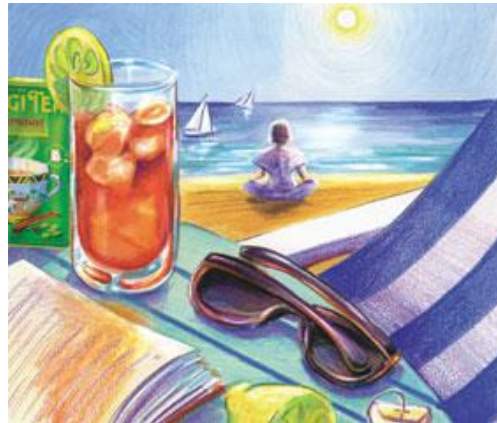
Dauer: 11 Minuten.

Einen Video-Mitschnitt der Festivalmeditation findet Ihr im Web unter folgendem, sehr empfehlenswertem Link:

www.yoga-infos.de/index.htm

Hier findet Ihr eine Fülle von Informationen zum Thema Kundalini Yoga.

4. Yogi Tipp



Yogi Tee on the Rocks

Yogi Tee schmeckt im Sommer auch kalt! Yogi Tee Klassik nach Rezept kochen und abkühlen lassen. Mit Apfelsaft im Verhältnis 50 : 50 mischen. Wer es kalt mag, mit Eiswürfel oder Crushed Ice servieren und mit etwas Minze garnieren.

5. Wer ist im Zentrum aktiv? Ein Kurzportrait von Indra und Devi Kaur



Indra Kaur

Devi Kaur

Indra Kaur

Ich praktiziere Kundalini Yoga seit 2001 und bin seitdem jedes Jahr auf das Yogafestival in Frankreich gefahren. Ich war jedes Mal sehr beeindruckt von dem Gemeinschaftsgefühl, das sich dort nach wenigen Tagen inmitten von 1.000 Leuten aus aller Herren Länder einstellt und das intensive Yoga, in das man dort eintauchen kann. Mein Wunsch war, daß es möglichst nie, nie aufhört! Und deshalb habe ich angefangen, gemeinsam mit anderen YogiNis hier in

München, den Traum vom gemeinsamen Yoga Zentrum zu träumen. Seit fast einem Jahr ist der Traum nun Wirklichkeit geworden und ich freue mich, diesen Traum mit Leben zu füllen. Was sich oft auch schwierig und herausfordernd gestaltet, wenn man seine Grenzen und die der anderen kennen lernt und die Dinge oft nicht so laufen, wie man sie sich vorgestellt hat. Mit dem eigenen Ego und dem der anderen konfrontiert zu werden: Aua, das tut weh! Und was für einen Riesenjob haben wir uns da eigentlich vorgenommen, neben unseren normalen Berufs- und Familienleben! Aber in schwierigen Zeiten erinnert mich Yogi Bhajan's „Keep Up!“ wieder an das, was für mich wesentlich ist: Ich möchte Yoga in meinen Alltag integrieren, Yoga mit anderen in Gemeinschaft erleben und diese Erfahrung weitergeben.

Zusammen mit Friedgund kümmere ich mich aktuell im Zentrum um Marketing und Werbung. Nächstes Frühjahr möchte ich eine Woche mit grüner Diät und Yoga zum Thema Reinigung organisieren. Und ein weiteres Projekt ist, neben meiner Kundalini Yoga Stunde am späten Montagabend, auch Shakti Dance im Zentrum zu unterrichten.

Ich wünsche mir sehr, daß das Zentrum ein lebendiger Ort der Gemeinschaft wird und sich viele von Euch inspiriert fühlen, mit zu wirken und mit zu gestalten.

Kontakt: indra@k-yoga.de

Gabi Devi Kaur

Kundalini Yoga habe ich in Berlin kennen gelernt. Gabi war damals am liebsten auf Partys zu Technobeats tanzen. Als ich eines Tages einem Tänzer aus der Szene begegnete, den ich mehr als zerfressen und alt aussehend vor lauter Schlafdefizit und Drogenkonsum in Erinnerung hatte, nach einem halben Jahr etwa wieder traf, war er wie verwandelt. Er sah gesund und erholt aus. Seine Augen strahlten. Auf meine Frage, wie er das geschafft hat, sagte er: Kundalini Yoga! Das war 1996. Yogi Bhajan war damals mit vielen anderen spirituellen Lehrern der Welt in Berlin und ich kann mich nur daran erinnern, dass es im Ashram von Dashmesh Singh und Amrit Kaur große Aufregung gab, weil eben Yogi Bhajan bei ihnen übernachtete. Das habe ich alles aber damals nicht so ganz verstanden. Ich kannte diesen Mann ja nicht. Ich wollte mich lediglich für den Anfängerkurs anmelden.

In meiner ersten Stunde saß vor mir dann ein Lehrer mit Turban und kräftigen Bart, sprach im schwäbischen Akzent mitten im tiefsten Kreuzberg. Super, außer dass ich glaubte, ich bin jetzt in einer Sekte gelandet, ging es mir körperlich und geistig supergut nach der ersten Stunde. Ich machte weiter. Ich kam bisweilen drei Mal in der Woche in den Ashram. Besonders lecker fand ich das Essen, wenn es Langar gab. Es war phantastisch. Es wurden viele verschiedenen Stunden angeboten, für Frauen, Heilen mit Sat Nam Rasayan, Meditationen, Ernährung, Numerologie etc. Die Gemeinschaft war groß und lebendig. Es war meine Oase in der megagroßen Baustelle Berlin.

Nach dem ersten Besuch des Yoga Festivals 1997 in Loches, zog ich nach München. Es war vor allem, weil ich in Berlin keine Arbeit als Kunsthistorikerin fand, meine drei Schwestern in München leben und mir Berlin umso kaputter vorkam je mehr ich Yoga praktizierte.

In München angekommen, war alles wie verhext. Ich fand keine Arbeit als Kunsthistorikerin. Ich hielt mich mit diversen Jobs über Wasser. Die Yogakurse fanden hier in Fitnessstudios oder Arztpraxen statt und ich fand das grauenhaft. Ich fühlte mich in einer spirituellen Wüste.

Dank Bhagwati fing ich die Lehrerausbildung Stufe 1 an, die ich mir mühsam vom Verdienst der Jobs abstotterte. Das war es mir aber alles wert, um nur diese vertraute familiäre Gemeinschaft an den Ausbildungswochenenden zu erleben. Das, was ich von Berlin und vom Yoga Festival her kannte. Ich gewöhnte mich mit der Zeit an die Kurse in Fitnessstudios oder Arztpraxen. Workshops fanden immer außerhalb von München statt. Hauptsache es wurde Kundalini Yoga unterrichtet.

KY trug letztlich wesentlich dazu bei, mich vor 6 Jahren als Freie Kunsthistorikerin selbständig zu machen. Ich liebe meine Arbeit bildende Kunst zu vermitteln. Ich führe Gruppen durch Ausstellungen und Museen. Ich kann mich endlich mit "meiner Arbeit" gut über Wasser halten.

Ich kann mich daran erinnern, dass ich mir das Zentrum in Schwabing vorgestellt hatte. Ich war so perplex als ich hörte, dass es in der Kaiserstraße sein wird. Mein Bild eines spirituellen Zentrums in München hat Form angenommen und ich trage dazu bei. Ich räume ganz gerne um und auf, z.B. die Matten oder in der Küche! Ich habe auch schon öfters geputzt. Dazu gibt es so einen tollen Mop. Zur Verschönerung habe ich die Kacheln bunt angemalt. Das Zentrum kommt mir vor wie mein zweites Zuhause. Ich leite am Mittwoch mit Martin Ries Baldev Singh Sadhana an. Ich habe erst zu diesem Anlass Japji lesen gelernt. Das Singen bereitet mir immer wieder innere Zufriedenheit. Die Akustik im Zentrum ist wunderbar. Ich bin dieses Jahr in die Stufe 2 der KY Lehrerausbildung quer eingestiegen. Einmal haben wir uns in einer kleinen Gruppe dort getroffen in der gemütlichen Sitzecke. Ich habe dieses Jahr auch meinen ersten dreistündigen workshops gegeben, Beauty Yogi, leider nur mit einer Teilnehmerin. Vieles von dem, was ich von Berlin, vom Yoga Festival oder anderen Ausbildungen im Kundalini Yoga kenne, wird im Zentrum umgesetzt. Aber für eine Gemeinschaft fehlen mir noch mehr Freunde und Gleichgesinnte.

Das Bild mit Indra als Baumpärchen da zu stehen ist noch eine bisschen wackelig. Für mehr Stabilität und vor allem Wachstum wünsche ich mir mehr Begeisterte Yogis für das Zentrum. Wahe Guru!

Kontakt: gabrielekunkel@t-online.de

6. Unser Zentrum

WEBDESIGNER GESUCHT !

Wir suchen dringend einen erfahrenen und kreativen Webdesigner zur Überarbeitung unserer Homepage www.k-yoga.de. Wenn er/sie auch noch yogabegeistert ist, wäre das perfekt, ist aber natürlich nicht Voraussetzung. Vielleicht kennst Du jemand, der uns unterstützen möchte? Wir freuen uns über Kontakte und Hinweise.

Ansprechpartner ist Kai Michaelis, kai@k-yoga.de, Tel. 089 - 55 29 39 88.

DVD TIPP

Celestial Communication - verschiedene Meditationen, vom Lehrer Team des Kundalini Yoga Zentrums produziert. Da die Bewegungen von Celestial Communication Meditation oft

komplex und schwer aufzuschreiben sind, leistet diese DVD eine gute Anleitung und Erinnerungshilfe. Kostenbeitrag als Spende für das Zentrum: 15 €, Verkauf im Zentrum oder bei Eva Hofmann, Tel. 089-936924, hofmann_e2003@yahoo.de

EINLADUNG ZUM SADHANA

Täglich von 5:30 Uhr bis 8:00 Uhr findet in unseren Räumen Sadhana statt. Sadhana ist unsere yogische Morgendisziplin, deren größte Wirkung ist, daß sie das Unterbewusstsein reinigt und den Geist klar und ruhig macht. Nach dem Lesen des Japji (das ist ein Gedicht von Guru Nanak, dem 1. Sikh Guru) machen wir eine Yoga-Übungsreihe und chanten anschließend die sieben Mantrien für das Wassermann Zeitalter. Es ist eine wunderbare Erfahrung, in der Gruppe zu meditieren, sich mit seiner Seele zu verbinden und anschließend mit ruhigem und klarem Geist, den Tag zu beginnen. Sadhana ist offen für alle! Du bist herzlich eingeladen. Es ist kostenlos, Spenden für das Zentrum sind willkommen.