

Komme gut in die Woche mit Kundalini Yoga



Tanke Energie, werde gut gelaunt, stärke deine Nerven und gehe lichtvoll in die neue Woche.

Ab 19. August 2019 jeden Montag Yoga mit **Dorothea Gobinde Randeep Kaur & Viola Sat Siri Kaur** von 8:00-9:00 Uhr in der Guru Ram Das Aquarian Academy.

Wertschätzungsbeitrag: 1 Stunde 8.- / 10er Karte 65.-

Gute Aussichten! Freue dich auf...

10. KUNDALINI YOGA FESTIVAL 2020

vom 17.-21. Juni 2020

MEDITATIONS RETREAT

mit Sat Hari Singh in Lentas auf Kreta, 20.-24. Mai 2020

INTERNATIONALES BAISAKHI FESTIVAL

Ostern 2020 in der Guru Ram Das Aquarian Academy



Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation

GfK nach M. Rosenberg

mit Dorle Toppel und Rike Grosse

16./17. November 2019, 10 - 17/16 Uhr

„Mit der GfK habe ich vor 8 Jahren einen Weg gefunden, mein Leben glücklicher und damit friedlicher zu gestalten. Ich beobachte Situationen jetzt genauer und nehme die Gefühle wahr, die in mir beim Betrachten einer Situation auftauchen. In meinen Gefühlen erkannte ich meine eigenen erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse. Als mir das klar wurde, war es nur ein kleiner Schritt, daraus eine klare Bitte an andere zu formulieren. Diese 4 Schritte der GfK: Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte, werden wir an diesem Wochenende theoretisch und praktisch erlernen.“ (Rike)

Kosten: 145.- — **Info und Anmeldung:** Rike Grosse, 038847/ 488356, rikerika@web.de

Erste Kundalini Yoga Lehrerausbildung für Männer *ab 25. Oktober 2019*

Sangeet Singh hat ein Lehrerteam zusammengestellt, in dem er mit Sat Hari Singh, Amrit Sadhana Singh, Gurudev Kaur und Miriam Wessels mit Kundalini Yoga an einer neuen männlichen Identifikation arbeiten möchte. Eine nachhaltige Versöhnung zwischen den Geschlechtern und eine Förderung männlicher Integrität und Eigenständigkeit ist angestrebt. Die Ausbildung ist auch für Frauen offen.



Kontakt & Information: Sangeet Singh, 0178 5064628, info@keepup.de

Kundalini Yoga Workshop für Männer

14./15. September 2019 — Samstag 10 Uhr - Sonntag 14 Uhr

Ein Wochenende zum Austausch unter Männern, um an unserem spezifischen männlichen Zugang zu uns selbst und zum Yoga zu arbeiten. Auch zur Vorbereitung auf die Lehrerausbildung für Männer.

Kosten: 175.- — *Kontakt & Information: Sangeet Singh, 0178 5064628, info@keepup.de*

Kundalini Japa-Meditation

20./ 21. Dezember 2019 (Wintersonnenwende)

Wir singen 11.000 Mal das Mantra „**Sat Narayan Wahe Guru, Hari Narayan Sat Nam**“

(Dauer der Meditation: ca. 9 Stunden).



Japa-Meditationen ermöglichen ein tiefes, einmaliges Meditations-Erlebnis. Hierbei ist vorhandene Meditations-Erfahrung Voraussetzung. Wir bitten um Voranmeldung.

Zeit: Freitag 15:00 Uhr bis Samstag 17:30 Uhr

Kosten: 108,- Euro inkl. Verpflegung zzgl. Übernachtung

Kursleiter: Sangeet Singh Gill und Shamrang Domagk

Online-Anmeldung: yoga-infos.de



Winter Woman Camp 12. - 15. Dezember 2019

„Ich bin eine Frau: Die Unschuld der Jungfrau. Das große Herz der Mutter, die Frau, die anzieht und verzaubert. Die transformative Heil-Energie der weisen Frau.“

Wir erinnern uns gemeinsam an unser kreatives Potential, unsere göttliche Schwingung, unsere innere Schönheit und Weisheit als Frau, indem wir Sadhana und Kundalini Yoga, Martial Arts (Gatka) und Sat Nam Rasayan praktizieren, meditieren, chanten und Bangara tanzen.

Indem wir üben, gewaltfrei zu kommunizieren und unserer künstlerischen Ausdrucksfähigkeit Raum zu geben, erschaffen wir ein zusammen einen heilsamen Raum. In ihm erleben wir die intime Erfahrung weiser Frauen und Schwestern, die wir alle sind.

Zeit: Donnerstag 17 bis Sonntag 15 Uhr

Kosten: 280.- (Early Bird bis 1.12.2019: 220.-)

Einige wenige, halbe & volle Discounts sind erhältlich.

Unterkunft & vegetarische/vegane Bio-Verpflegung: Je nach Standard ab 150.-

GURU RAM DAS AQUARIAN ACADEMY



Kleine Wallstr. 7, 19258 Boizenburg/Elbe
guru-ram-das-aquarian-academy.com

WENN DU ETWAS LERNEN WILLST, STUDIERE ES.
WENN DU ETWAS WISSEN WILLST, LIES DARÜBER.
WENN DU ETWAS WEISTERN WILLST, UNTERRICHTE ES.

KUNDALINI YOGA LEHRER AUSBILDUNG 2020

220 Std.

KUNDALINI YOGA NACH YOGI BHAJAN®
KRI LEVEL 1 MIT SAT HARI SINGH & TEAM



GURU-RAM-DAS-AQUARIAN-ACADEMY.COM

Kundalini Yoga Teacher Training 2020

Level 1

in 7 Wochenend-Retreats und einer
Ashram - Erfahrungs-Woche

24-26 Januar '20
28 Februar -1 März '20
20-22 März '20
17-19 April '20
3-7 Juni '20
3-5 Juli '20
29-30 August '20

Kundalini Yoga - Yoga der Bewusstheit
Das Selbst entdecken - Mantra & Meditation
Die Heiligkeit des Lebens - Prana, Atem, Anatomie
Die kosmischen Gesetze - Ayurveda, Ego, Heilung
Yoga im Leben - Lifestyle & Disziplin
Yogische Humanologie
LehrerIn Sein und Unterricht

Seminargebühr: 2.400 €, **Unterkunft & vegetarische Bioverpflegung:** ab ca. 40€/Tag
Details & Anmeldung: satnam@guru-ram-das-aquarian-academy.com



Mit
Karta Purkh Singh
Dr. Haridass Kaur
Gurdev Kaur
Sat Hari Singh

Kundalini Yoga Teacher Training 2020

Level 2

mit
Haridass Kaur (u.s.)
& **Sat Hari Singh**



Modul: Vitality & Stress

Zeit: 2. Januar - 7. Januar 2020

Kosten: 550.- (plus Unterrichts-Material) - Early Bird: 500.- (bis 8.12.'19)

Modul: Conscious Communication

Zeit: 26. Mai - 31. Mai

Kosten: 550.- (plus Unterrichts-Material) - Early Bird: 500.- (bis 1.5.'20)

Gebühren: Unterkunft und Verpflegung ab ca. 40.- / Tag

Details & Anmeldung: satnam@guru-ram-das-aquarian-academy.com

Yogische Krisenintervention mit Dharma Singh

Hilfe zur Selbstregulation bei akuten Krisen
Tagesworkshop am 21. September
10:00 - 17:00 Uhr

Es gibt heute in jeder Stadt Notfallseelsorger oder Kriseninterventions-teams, die nach einem klaren internationalen Standard arbeiten.

Entscheidend dabei ist die Grundhaltung der Ruhe und Klarheit, die wir im Yoga ab dem ersten Yoga Kurs üben und pflegen. Daher ist eine yogische Krisenintervention eine sinnvolle Kombination. **An diesem Tag lernen wir die Grundlagen der Krisenintervention kennen und üben aufbauend auf unserer Grundhaltung die Hilfe zur Selbstregulation.**

Dharma Singh hat in seiner langen Arbeit als Bestatter in Freiburg die Notfallseelsorgeteams mit aufgebaut und unterrichtet in deren Ausbildung. Aufgrund seiner Erfahrung hat er vor 2 Jahren das Kriseninterventionsteam auf dem Europäischen Yogafestival aufgebaut.



Kosten: 108.- (vegetarisches Mittagessen inklusive)

Bangara Tanzen mit Ananda

Workshop: 13. Oktober 2019, 14:00 -17:00 Uhr

Bangara ist ein beliebter Volkstanz aus dem Punjab, der ein unglaubliches Work-Out verspricht mit einer Riesenmenge Spaß. Ananda hat in Indien an der Miri Piri Akademie mit den Kindern Bangara getanzt.

Für alle. Keine Vorkenntnisse nötig!

Kosten: 60.- — **Early Bird Preis bis 3. Oktober:** 45.-

Weihnachts-Retreat

24. - 26. Dezember 2019



„Manchmal ist für mich Weihnachten selbst im Kreis der Familie nicht auszuhalten. *Manchmal* habe ich 'grade keine Familie, mit der ich Weihnachten feiern möchte. *Manchmal* kann ich die Sinnentleertheit in diesen Tagen nicht aushalten und sehne mich nach wahrhaft STILLEN, HEILIGEN NÄCHTEN und der Möglichkeit in mir selbst die Geburt des Heiligen zu erfahren.“ — **Dann komme zu uns, meditiere, singe und erfahre in einfachen Yoga-Übungen dein wahres Selbst, dein wahres Zuhause.**

Kosten: Euro 160.- (einschließlich Verpflegung, ohne Übernachtung)
Details & Anmeldung: satnam@guru-ram-das-aquarian-academy.com

LEADERSHIP TRAINING

Lass uns die Welt in einen besseren Ort verwandeln

31. Aug. - 1.Sep. / 9. - 10. November 2019

Menschen, die Yoga praktizieren sind bereits führende Gestalter*innen der menschlichen Gemeinschaft. Die Menschen vertrauen ihnen. Sie handeln entsprechend ihrer ethischen Werte. Sie bringen Stabilität, Stärke und Verantwortung in die menschlichen Gemeinschaften. Menschen, die Yoga praktizieren, weisen ihren Geist in seine Schranken. Sie überwinden ihre eingebildeten Unfähigkeiten. Sie sind fähig, diese Welt in eine bessere zu verwandeln.

Lerne mit Yogischen Techniken erfolgreich im praktischen Leben zu bestehen und deine Projekte zum Erfolg zu führen.

Workshopzeiten: Samstag 10 - 13 und 14 - 18 Uhr, Sonntag 9 - 13 und 14 - 16 Uhr

Kosten: 160.- Workshop, Beitrag für 4 vegetarische Mahlzeiten: 37,50

Übernachtungen: Setze dich bitte mit Siri Kartar Kaur in Verbindung: european3ho@gmail.com

