

Kundalini Yoga Stufe 2 Woche „Mind & Meditation“

6 Tage yogisches Leben und Praxis – im Taunus (nördlich von Frankfurt)

Am: 29. Juni bis 4. Juli 2027

Wann: Dienstag 10 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr

Mit: Sangeet Singh und Avtar Kaur

Sprache: deutsch

Weitere Infos und Anmeldung:

0178/5064628 (Sangeet Singh), info@keep-up.in

Offen für alle fortgeschrittenen Yogis. Zertifikate gibt es für Absolventern der KRI-Stufe 1 Kundalini Yoga Ausbildung.



Dieser Kurs ist eine Vertiefung der eigenen Yoga-Praxis und des Yoga-Unterrichts. Dabei steht die Gruppenerfahrung, die Transformation und der tiefe Austausch mit sich selber im Spiegel des anderen im Vordergrund. Echte Heilung entsteht, wenn wir das Kundalini Yoga in einem offen und gemeinschaftlichen Umfeld erfahren und weiter entwickelt wird. Selbstgewählte Bindung führt zur größtmöglichen Souveränität.

Wie funktioniert Meditation? Was sind die 81 Facetten des Geistes (Mind) und wie kommunizieren sie miteinander? Das lernst du in dieser Intensiv-Woche.

Sangeet Singh ist Autor und Kundalini Yoga Ausbilder. Er unterrichtet Yoga seit 1997 und hat zwei Bücher über Kundalini Yoga veröffentlicht: „Yoga, die sanfte Revolution“ (2016) und „Meme und Kundalini Yoga“ (2019).

(<https://yoga-infos.de/de/ueber-sangeet-singh>)

Avtar Kaur kam 1998 direkt über Yogi Bhajan mit Kundalini Yoga in Berührung. Sie unterrichtet seit vielen Jahren international in Ausbildungen, zumeist unter der Schirmherrschaft der Karam Kriya Schule.



Als Special: Einen Tag lang 11k-Jappa-Meditation

Die 11k-Jappa-Meditation wurde von Gurudev Singh (1949-2021) in seinen letzten zwei Lebensjahrzehnten angeboten. Gurudev ist ein Heiler und Meditationslehrer aus der Traditionslinie des Kundalini Yoga.

Ein Mantra (Man-Geist, Tra-Ausrichtung) wird 11.000 Mal am Stück gesungen, um ein gewünschte Ergebnis zu erzielen. Dieses Meditationsformat ist nur in einer Gruppe vor Ort (nicht Online) und unter fachlicher Anleitung möglich. Es gibt einige Regeln, die bei dieser Meditationspraxis zu beachten sind.

Durch das Mantrasingen werden die Strukturen im Gehirn beeinflusst. Dieser Vorgang nennt sich „Nam Ramodam Rasa“. Das Mantra (Nam) formt den Gedankenfluss (Rasa) und löst so Blockaden und Muster im Gehirn auf. Im Laufe der Meditation berichten viele Teilnehmende davon, wie sie ihre Mindset - also ihre unbewussten Vorannahmen – neu ausrichten konnten. Das Ergebnis ist eine bessere Sinnhaftigkeit und tiefere Verwurzelung auf körperlicher und mentaler Ebene. Selbstsabotage kann vermindert oder ganz aufgelöst werden.

Der Tagungsort: Tagungshaus Maibacher Schweiz, D-35510 Butzbach im Taunus

Die Maibacher Schweiz ist ein altes Landgasthaus, dass seit vielen Jahren eine Lebensgemeinschaft und ein Tagungshaus beherbergt. Geschützt in einem Dorf mitten in den Wäldern des taunus können wir uns voll und ganz auf unsere inneren Prozesse einlassen.

Lizenz und Organisation

Die Ausbildung ist lizenziert nach KRI - dem Kundalini Research Institut und 3HO International. Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan unterrichtet wurde.

Es gibt insgesamt 5 Module von jeweils einer Woche, zweimal im Jahr (Januar und Juli). Sie finden im Wechsel in Boizenburg und in Hessen statt. Die Module können einzeln belegt werden.

Kosten: 850,- Euro (plus optional Arbeitsmaterial, ca. 50,- Euro)

Frühbuchertarif: 750 Euro (bis 12.05.2027)

+ Plus 400,- (Mehrbettzimmer) oder 500,- (Einzelzimmer) Unterkunft/Verpflegung.

Tagesablauf

5:30 – 8 Uhr Sadhana - frühes Morgenyoga

8:30 Uhr Frühstück

9:30 Uhr Praxis und Theorie

13:00 Uhr Mittagspause

15:00 Uhr Gruppen-Themen

16:30 Uhr Yogaklasse, Meditation, Reflexion

18:00 Uhr Abendessen

19.30 Uhr Wechselndes Abendprogramm

Specials

- Sat Nam Rasayan (Meditative Heilkunst)
- Yogische Numerologie (Karam Kriya)
- Meditatives Wandern im Taunus
- 11k Jappa-Meditation



ANMELDUNG FÜR DIE STUFE 2 KUNDALINI YOGA AUSBILDUNG in Butzbach-Maibach/ Taunus

29. Juni bis 04. Juli 2027 – Modul: Mind & Meditation

Ausbildungsleitung: Sangeet Singh Gill zusammen mit Avtar Kaur

Hiermit melde ich mich verbindlich für das oben beschriebene Ausbildungs-Modul an. Diese Anmeldung bezieht sich nur auf das angegebene Modul. Es gibt 4 weitere Ausbildungsmodule, die einmal im Jahr an dem angegebenen Ort stattfinden. Die restlichen Module können auch mit einem anderen KRI-Lizenz-Träger absolviert werden.

Träger (Bitte diese Anmeldung hierher schicken, per Mail oder Post):

One World e.V. , Brookweg 35, 24568 Kaltenkirchen, info@keep-up.in

Lizenz: KRI, Kundalini Research Institut, www.kriteachings.org

Bankverbindung:

ONE WORLD ONE VISION e.V.

GLS Bank

DE03430609671362859300

Betreff: Yoga-Ausbildung Stufe 2 - 2027 + Name

Ich wähle folgenden Zahlungsmodus: (bitte ankreuzen)

- ☐ **Gesamtzahlung: 850,- €**
Nicht erstattungsfähige Anzahlung von 120,- € bis spätestens 14 Tage nach Anmeldung.
- ☐ **Frühbucherrabatt: 750,- €**
Bei komplettem Zahlungseingang bis zum 12. Mai 2027 verringert sich der Zahlungsbetrag.
- ☐ **Ich buche alle 5 Ausbildungsmodule: 700,- € pro Modul, halbjährlich**
Zahlungseingang bis zum 01. Januar 2027. Wenn nicht alle Module besucht werden, ist der Differenzbetrag zur Gesamtzahlung zu leisten (150,- pro Modul, insgesamt 750,-)

+ Material (optional) 50,- Euro

+ Plus 370,- (Mehrbettzimmer) oder 450,- (Einzelzimmer) Unterkunft/Verpflegung.

Meine Beweggründe, warum ich dieses Retreat machen möchte, gehen aus beigefügtem Schreiben hervor, ebenso wie meine derzeitige Yoga-Erfahrung.

Name.....

Adresse.....

PLZ.....

Tel.:.....

Email.....

Haftungsausschluss

Nach bestem Wissen und Gewissen gibt es weder einen körperlichen noch geistig-seelischen medizinischen Grund, diese Ausbildung nicht zu absolvieren. Ich verstehe, dass die Lehren Yogi Bhajans keinen Ersatz für medizinischen Rat darstellen und absolviere die Ausbildung auf eigenes Risiko.

.....

Datum, Unterschrift