

# Self Sensory System und die fünf Klänge Retreat – im Taunus



**01. bis 04. Juli 2020**

**4 Tage (Dienstag bis Freitag) Kundalini Yoga, Sat Nam Rasayan,  
Japa-Meditation, Yogi Diät und vieles mehr**

Wir erzeugen eine gemeinsame Gruppen-Energie, die den persönlichen Zugang zum Self-Sensory-System nach Yogi Bhajan erleichtert.

Im Self Sensory System versetzen wir uns in die Lage, in der rechten Gehirnhälfte zu verweilen und identifizieren uns nicht länger mit den Erinnerungen der linken Gehirnhälfte.

Wir nehmen dann den Fluss des unmittelbaren Augenblicks ohne den störenden Einfluss der Vergangenheit wahr.

Dies ist ein Zustand großer mentaler Freiheit. Diese innere Freiheit hat positive Auswirkungen auf die Vitalität des Körpers. Verhärtungen im Gewebe, die Krankheiten auslösen, können leichter losgelassen werden.

## **Dich erwartet:**

- Kundalini Yoga Sadhana und Unterricht
- Ausrichtung des Tages nach den fünf Arten des Hörens
- Sat Nam Rasayan (Meditative Heilkunst)



Tagungshaus Maibacher Schweiz

- Stilles Familienstellen
- Gurdwara (Sikh Ritual)
- Yogische Numerologie
- JAPA Mantra – Meditation
- Wandern, live Musik, Lagerfeuer
- gutes Essen
- Magische Orte entdecken (innen und außen)



und abenteuerliche Überraschungen.

## Zeitplan

<p><b>Mittwoch, 01. Juli 2020</b></p> <p>10 Uhr Ankunft, Geländeführung</p> <p>11 Uhr Einführung Self Sensory System und die Fünf Klänge – mit Sangeet Singh</p> <p>13 - 15 Mittagessen</p> <p>15 - 18 Kundalini Yoga</p> <p>18.00 Abendessen</p> <p>19.30 Abendprogramm, Mantrasingen, evtl. Lagerfeuer</p>	<p><b>Donnerstag 02. Juli</b></p> <p>5.30-8.00 Sadhana (frühes Morgen-Yoga)</p> <p>9.00 Frühstück</p> <p>10-13 Uhr Gruppenarbeit zu den Fünf Klängen und den Elementen – mit Sangeet Singh u.a.</p> <p>13 - 15 Mittagessen</p> <p>15 - 18 Meditatives Wandern</p> <p>18.00 Abendessen</p> <p>19.30 Kundalini Yoga und Gong-Meditation (bis 21.45) mit Sangeet Singh und Meherban Singh</p>
<p><b>Freitag 03. Juli</b></p> <p>5.30-8.00 Sadhana</p> <p>9.00 Frühstück</p> <p>10-13 Uhr Kundalini Yoga: Über den Tellerrand hinaus, Anschließend Gurdwara (Sikh Ritual)</p> <p>13 - 15 Mittagessen</p> <p>15 - 18 Familienstellen mit Etleva</p> <p>18.00 Abendessen</p> <p>19.30 Abendprogramm - Vorbereitung auf die Japa-Meditation</p>	<p><b>Samstag 04. Juli</b></p> <p>4.30-17.00 Jappa Meditation - Wir singen 11.000 Mal ein Mantra, Leitung: Sangeet und Sharmang</p> <p><i>Wer nicht mitmachen möchte kann an einem Alternativprogramm teilnehmen.</i></p> <p>17.30 Abendessen</p> <p>18.30 Abreise</p>

## Basistexte zum Thema

Kundalini Yoga und die fünf Arten des Hörens (30) - PDF-Datei

Das System der Selbstwahrnehmung (15) - PDF-Datei

## Referenten



Sangeet Singh



Karin



Shamrang



Etleva

**Sangeet Singh Gill (Retreat-Leiter)** ist Kundalini Yoga Lehrer Ausbilder und Yogalehrer seit 1997.

**Karin Danhof** ist Kundalini Yoga Lehrerin seit 2008, Schwangerenyoga-Lehrerin und Hebamme.

**Shamrang Domagk** ist Diplom Psychologe und arbeitet seit vielen Jahren in Führungspositionen der Wirtschaft.

**Etleva Cela-Seider** ist Familienaufstellerin und Ayurveda-Therapeutin.

**Nirmal Kaur** ist Gruppenleiterin für selbstbestimmte Therapieformen und Kundalini Yoga Lehrerin



Nirmal Kaur

**Rückmeldungen vom letzten Jahr:** [www.yoga-infos.de/index.php/termine/self-sensory-retreat](http://www.yoga-infos.de/index.php/termine/self-sensory-retreat)

**Ort:** Tagungshaus Maibacher Schweiz, Alt Maibach 12, 35510 Butzbach

<http://www.maibacher-schweiz.de/>

**Beitrag:** 300,- Euro regulär (Frühbucher bis 10. Januar 250,- Euro)

Zum Retreat-Preis kommen 140,- bis 210,- Euro (Gruppenschlafraum oder Einzelzimmer)

Unterkunft/Verpflegung hinzu.

Einzelne Tage: 108,- Euro (inkl Verpflegung)

### **Infos und Anmeldung:**

Tel.: 0178 – 5064628 (Sangeet) [info@keepup.de](mailto:info@keepup.de)

oder online: <https://www.yoga-infos.de/index.php/termine?view=event&id=74>