

Newsletter 2013/ der achte

## YogaPlusPunkt

**Christine Glander-Rieker**

**YogaPlusPunkt** , Nonnenstraße 4, 04229

Leipzig

**Tel: 0341-125 76 759, Mobil: 0176-20 444 398,**

**[www.yogsplus-punkt.de](http://www.yogsplus-punkt.de)**

*"Passion is like waves; it comes and goes. Compassion is the constant flow." -Yogi Bhajan*

**Leidenschaft ist wie eine Welle; sie kommt und geht.  
Mitgefühl ist wie ein kontinuierliches Fließen.**

**“Ohne Liebe zu sich selbst kann man andere nicht lieben:**

**Möge ich von Güte erfüllt sein. Möge ich gesund sein.**

**Möge ich friedlich und entspannt sein. Möge ich glücklich sein.“ Jack Kornfield**

Sat Nam Ji,

mit diesem schönen Zspruch von Jack Kornfield bin ich in diesem Sommer an meinem Geburtstag erwacht. Seither lese ich ihn mir immer mal wieder laut vor, damit ich in diesem Lebensjahr lerne nach dieser Weisheit zu leben. Im Oktober widmet sich die Meditationsklasse demselben Thema und auch der Yogatag am 12. Oktober.

Aber hier eins nach dem anderen - erst mal im Überblick

- Grundlagenkurs zum Thema Selbstheilungskräfte
- Thema der Kundalini-Yoga-Meditationsklasse im Oktober
- 3. Yogatag aus dem Zyklus Einverstanden Sein „Vergeben und verzeihen“ am 12. Oktober 2013
- Yogaklassen in den Herbstferien und Ausfall
- Start der 3HO Kundalini YogalehrerInnen-Ausbildung Stufe 1 in Leipzig

*(Über das Klicken auf die unterlegten Worte kommst du automatisch auf die entsprechende Seite der Website, wo du weitere Details nachlesen kannst.)*

Ich fang gleich mal mit dem letzten Punkt an:

**Dieses Wochenende, also am 5.10. beginnt der neue Durchgang der [3HO Kundalini Yoga Lehrerausbildung in Leipzig](#). Ich weiß gar nicht die wievielte das inzwischen ist. **Auf jeden Fall haben wir noch Platz für Nachzügler, Spätentschlossene oder auch Quereinsteiger. Wenn du dich angesprochen fühlst, ruf mich doch gleich mal an!****

**Und wenn du jemanden kennst, der oder die den Start vielleicht einfach nur verschlafen hat, ruf diese Person an und gib ihr meine Handynummer.**

**Danke für diese Unterstützung!**

Der [Grundlagenkurs zum Thema Selbstheilungskräfte](#) hat im September begonnen. Da es ein kleiner Kurs ist, gibt es Zeit für einen sehr individuellen Ansatz mit viel Raum für Selbsterfahrung. Wenn du noch dazukommen möchtest, bist du willkommen. Meld dich einfach kurz bei mir an.

Über 8 Termine beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten, das körpereigene Abwehrsystem anzuregen. Dieser Grundlagenkurs ist kein Anfängerkurs im üblichen Sinne, sondern richtet sich im besonderen an Yogaübende, die sich für dieses Thema interessieren, sei es aus eigener Betroffenheit oder sozusagen prophylaktisch, sei es aus einem grundlegendem Interesse an Selbstheilungs- und Heilungskonzepten. Daher ist dieser Kurs gleichermaßen geeignet für geübte und erfahrene Kundalini Yogis und für Anfänger, die sich in der Hauptsache durch das Thema angesprochen fühlen, rekonvaleszent sind oder einfach etwas für ihr Immunsystem tun wollen oder sollen. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen, die sich gern auf das Erlernen von Sat Nam Rasayan vorbereiten wollen.

**ZEITEN: donnerstags 17 – ca. 19 h, 8 Termine, KOSTEN: 108,- ₺. Wer aktuell eine der offenen Yogaklassen besucht und zusätzlich diesen Kurs buchen möchte, erhält 10% Rabatt.**

Die monatliche **Kundalini-Yoga-Meditationsklasse** haben wir im September mit einer sehr schönen und grundlegenden Meditation auf die mütterliche Kraft begonnen. Am **14. Oktober** geht es weiter mit einer dreiteiligen Meditation für die Entwicklung und das Zulassen von Selbstliebe. Natürlich gibt es vorab eine vorbereitende Kriya.

Im Kundalini Yoga gibt es eine schier unerschöpfliche Fülle von Meditationen. Einige davon sind nicht nur sehr intensiv, sondern auch ein bißchen lang, zu lang für den Unterricht in den offenen Yogaklassen. Viele von uns, die schon länger Kundalini Yoga betreiben, haben ihre Freude an diesen Meditationen entdeckt und so habe ich mich jetzt endlich zu einer [Kundalini-Yoga-Meditationsklasse](#) entschlossen. Hier bist du richtig, wenn du dich gerne in der Meditation vertiefen willst und hin und wieder Lust hast auf eine intensive Erfahrung.

**ZEITEN: Meditationsklasse an jedem zweiten Montag im Monat 20 – ca. 22 h, zum ersten Mal am 9. September 2013, KOSTEN: 20,- EUR (Yogis mit einer 108-Euro-Karte zahlen nur 15 EUR) Bitte meldet euch wieder (gern auch kurzfristig) per SMS (0176.20444398), E-Mail oder - wie beim letzten Mal - auch über [Facebook](#) an.**

Schon zwei Tage zuvor gibt es eine Möglichkeit, sich in ein ähnliches Thema zu vertiefen: **Samstag, 12. Oktober 2013 ist Yogatag** und das Thema „vergeben und verzeihen“ ist das dritte aus dem Zyklus [„Einverstanden Sein“](#).

Von mancher Erfahrung fühlt man sich verletzt, ist gekränkt, ist böse, sauer oder einfach auch richtig wütend, manchmal lange und über Jahre. Und was bringt's? Es tut weh, immer noch und immer wieder. Wem? Einem selbst. Schöner Mist. Wie kommt man da raus? Es gibt einen Weg, der ist ganz leicht, wenn der Widerstand erst mal in die Arme genommen wurde. Also wir werden wieder einen schönen Tag haben. Anmelden und dabei sein am einfachsten per E-Mail.

**ZEIT: Samstag, 12. Oktober 2013 10-18 h, 75EUR**

**Während der sächsischen Herbstferien fallen nur am 29. und 30. Oktober die Yogaklassen aus. Der 31. Oktober ist sowieso Feiertag. Ich bin bei der Jahreskonferenz der Ausbilder in der 3HO Kundalini Yoga Lehrerausbildung.**

**Wer gerne am Donnerstag Vormittag zum Yoga kommen möchte, tut immer gut daran, sich mittwochs per sms bei mir anzumelden.**

So, genug für heute. Genießt die Sonnentage.

Sat Nam

Christine Bhajan Kaur