



# Sich dem Leben stellen und sein

Newsletter 2013/ der  
siebente



YogaPl  
usPunkt

*“Master’s Touch is when somebody touches your central nervous system and gives you inflow to your own ocean of self. There you find no corner to hide and you become free of fear.” Yogi Bhajan*

*„Das Leiden beginnt sich aufzulösen, wenn wir fähig sind, den Glauben oder auch die Hoffnung, dass es irgendwo einen Ort gibt, an dem wir uns verstecken können, in Frage zu stellen.“ Pama Chöndrön*

Sat Nam Ji,

noch bin ich mit einer Yogagruppe auf Hiddensee, morgens BreathWalk, abends Kundalini Yoga. Es ist wunderbar und gerade versuche ich mit meiner Hiddenseelenfreundin Susanne, bei der ich immer wohne, die Zimmer vermietet und einen wunderbaren Raum hat, in dem sie Gongs und Klangschalen bespielt, eine Zeit zu finden, in der ich auch in 2014 mit einer Yogagruppe hier sein kann. Gleichzeitig bereite ich die im September beginnende neue Yogasaison vor und in diesem Newsletter erfährst du alles, was jetzt schon spruchreif ist.

- die neuen Preise für den Unterricht in den offenen Yogaklassen
- einen neuen Grundlagenkurs zum Thema Selbstheilungskräfte
- eine neue Kundalini-Yoga-Meditationsklasse
- Schwangerenyoga und Yoga zur Rückbildung
- einen Hinweis auf den nächsten Yogatag aus dem Zyklus Einverstanden sein mit dem Titel „Vergeben und verzeihen“ am 12. Oktober 2013
- einen anderen auf die neue 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.)

Der Yogaunterricht in den offenen Yogaklassen geht ab dem 2. September 2013 weiter wie gewohnt. Wenn du neu einsteigen möchtest, schick mir eine Mail, ruf mich an oder komme einfach zu einer Probestunde vorbei. Nach mehreren Jahren mit stabilen Preisen ist es jetzt an der Zeit diese zu erhöhen. Ich tue mich damit nicht so ganz leicht, aber es gibt gute Gründe, die mich veranlassen, streng mit mir zu sein. Die Preiserhöhung geht so wie sie ist direkt ans Finanzamt. Damit die Sache dann dennoch gefühlt sein Gutes hat, bin ich wie schon beim dem Preis für Sat Nam Rasayan bei der heiligen Zahl 108 hängen geblieben. Eine tibetische Mala (Gebetskette) hat 108 Perlen und jede Perle steht für einen bestimmten inneren Schritt auf dem Weg spiritueller Entwicklung. Die Perlen der Malas, die manche von uns im Kundalini Yoga benutzen, sind meist Halb- oder Edelsteine, denen eine bestimmte Wirkung zugeschrieben wird. Sie werden ausgesucht nach der Numerologie, nach dem Sternzeichen oder auch intuitiv. Beim Fädeln der Perlen wird die Mala mit einem Mantra besungen und sozusagen aufgeladen. Man trägt sie wie eine Kette zu besonderen Gelegenheiten und sie soll die Heilung unterstützen und helfen Karma aufzulösen. Wenn nun auch die neuen Yogakarten 108,- € kosten, so sei jeder Euro deiner Heilung und deiner Hinbewegung zum Selbst gewidmet. Möge das Yoga und jede Unterrichtsstunde dir dienen und dich unterstützen auf deinem Weg. Sat Nam.

Die Yogakarte kostet 108,- € und du kannst damit alle offenen Yogaklassen besuchen und auch zwischen den Yogaklassen wechseln. Die Gültigkeitsdauer bleibt begrenzt und beträgt ab September 2013 11 Wochen. Insgesamt kannst du mit dieser Yogakarte 8 mal in die 120-minütige Yogaklasse am Dienstagabend gehen oder 9 mal in die 90-minütigen Klassen am Montag, Mittwoch oder Donnerstag. Inhaber der Yogaklassen erhalten bei dem einen oder anderen zusätzlichen Angebot Rabatt und es wird auch weiterhin einen sogenannten Studentenrabatt geben, wobei es dabei bleibt, dass ich entscheide, wer als Student gilt und wer nicht. (Studentenrabatt klingt einfach netter als all die anderen Bezeichnungen, die ich so kenne.) Wer nur mal zum Schnuppern kommt, zahlt weiterhin nur 7€ und auch der Preis für die drop in – Kandidaten bleibt stabil bei 15 €.

„Aktivierung der Selbstheilungskräfte - Ein Grundlagenkurs mit Kundalini Yoga, Visualisierung und Meditation“ heißt ein neuer in sich abgeschlossener Kurs am Donnerstag, 17 – ca. 19h. 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.

### **NEU Kundalini-Yoga-Meditationsklasse**

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. Jeweils den zweiten Montag im Monat, 20 – ca. 22h habe ich zum festen Übungstermin erkoren. Wir beginnen immer mit einem vorbereitenden Yogaset, tiefe Entspannung darf nicht fehlen und kommen dann zum Hauptanliegen des Abends: einer großartigen Meditation.

Als erstes machen wir eine eine 44-minütige Adi Shakti Meditation. Shakti heißt Kraft und Adi ist der Anfang/Ursprung. Die Meditation bringt in Kontakt mit den Wurzeln des Lebens. Wie beim Familienstellen geht es über die mütterliche Linie. Gleichwohl ist die Meditation eine berührende Erfahrung für alle Menschen, Männer und Frauen. Die Meditation hat 4 Teile, weswegen sich auch MeditationsanfängerInnen nicht von der langen Zeit abschrecken lassen sollten. Es gibt zwischen den Teilen immer Gelegenheit, sich mal auszustrecken und es ist durchaus auch möglich auf einem Stuhl sitzend teilzunehmen. Und übrigens, wir machen die Meditation immer noch in der kürzeren Variante, wir könnten sie auch 2 oder sogar 4 Stunden machen. Naja, das machen wir dann vielleicht in einem Jahr. ;)

ZEITEN: Meditationsklasse an jedem zweiten Montag im Monat 20 – ca. 22 h, zum ersten Mal am 9. September 2013, KOSTEN: 20,- € (Yogis mit einer 108-Euro-Karte zahlen nur 15 €)

**Achtung schwangere Frauen !** Ein neuer Kurs beinnt am 10. September 2013. Mindestteilnehmerzahl: 3 Frauen. Ansonsten immer gern auch als Einzelunterricht. Auf Anfrage biete ich auch einen Intensivkurs für schwangere Paare an. **Näheres findest du hier.**

So, jetzt fängt der Newsletter an zu lang zu werden und so will ich dir zum Schluß nur noch den Hinweis geben, dass der nächste **Yogatag am 12. Oktober** stattfindet und dem Verzeihen gewidmet ist und der neue Durchgang aus terminlichen Gründen erst im Oktober startet und wer sich jetzt noch anmelden möchte, sich bitte bald bei mir meldet.

Euch allen einen guten Start in die neue Schulsaison, in die ersten vorherbstlichen Tage und in den Yogaherbst.

Sat Nam

Christine Bhajan Kaur

---

Auch heute nochmal die Bitte um Verständnis, falls du zweimal im Verteiler bist. Bitte schick mir dann einfach eine Mail, mit welcher E-Mailadresse du im Verteiler sein möchtest. Auch wenn du überhaupt fälschlicherweise in den Verteiler gerutscht bist oder den Newsletter abbestellen möchtest, E-Mail reicht. [info@yogaplus-punkt.de](mailto:info@yogaplus-punkt.de)

**Christine Glander-Rieker**

**YogaPlusPunkt**

im *jeelion* - Zentrum für Psychotherapie, Yoga und spirituelle Entwicklung

Nonnenstraße 4, 04229 Leipzig

**Tel: 0341-125 76 759**

**Mobil: 0176-20 444 398**

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