

Newsletter September 2016



„Das Allerheiligste ist der innere Kern deines Sehns. Wozu du zu sterben bereit wärest. Wozu zu leben du (noch) nicht wagst. Bewahre die Flamme. Sei Hüterin des Mysteriums und Dienerin der Königin.“ Fred Hageneder über die Hainbuche

Sat Nam Ji,

September, der Altweibersommer ist noch nicht vorbei und die Nikoläuse - Jahresendhohlraumfiguren - verstopfen die Regale der Supermärkte. Warum eigentlich heißt das Altweibersommer und nicht Altherrenhitze? Auf jeden Fall sollten sich nicht nur wildschöne Frauen an den feurig bunten Dahlien erfreuen!

Yoga auf Hiddensee war wieder eine wunderbare Erfahrung. Es war eine schöne Gruppe von Wiederholungsteilnehmerinnen und so haben wir eine yogische Selbsterfahrungswoche hingelegt. Weniger klassischer BreathWalk und mehr Atemselbsterfahrung im Gehen unter Berücksichtigung solarer und lunarer Atemmuster, klassisches Kundalini Yoga und Meditation am Strand, Visionssuche und "Ausradeln" zum Leuchtturm am Enddorn zum Sonnenaufgang, Gong- und Klangschalenklänge von Susanne. Das alles, Meer und mehr bei Bilderbuchwetter!

Jetzt sind wir in den Startlöchern zum Herbst 2016. Auf den 9.9. terminieren AstrologInnen den **Umkehrpunkt des Jahres**. (Von meiner Lieblingsastrologin, die ich vor allem wegen ihres Verstandes mag, gibt es einen [Vortrag zum 9.9. auf Youtube](#) zu bestaunen.) Bisher schien vielen von uns das Jahr 2016 mühsam, wir kauten auf diesem und jenem herum ohne so recht voran zu kommen. All das Kauen war natürlich gut, denn Kauen hat zunächst zu tun mit dem Durcharbeiten und Verdauen, dann aber auch mit dem Loslassen. Beides sind Voraussetzungen oder Vorarbeiten, um schließlich ganz Neues zu beginnen, einfach indem wir dem sensationell Neuem in unserem Leben Raum geben. Das Neue, das wir beginnen, hat so gute Chancen wirklich authentisch zu sein und im spirituellen Sinne wahrhaftig. Notwendige Voraussetzung ist ein vorurteilsfreier Geist. Wenn es um Seelenqualitäten geht, hilft uns der urteilende und in falsch/richtig, gut/schlecht, wünschenswert/ verabscheuungswürdig, vernünftig/unfassbar und ähnlichen Dualitäten unterscheidende und entscheidende Verstand wenig. Genau diesen Teil des Mind gilt es einzuschlängeln, wenn es darum geht herauszufinden und zuzulassen, was uns aus tiefster Seele glücklich sein lässt, einfach weil es stimmig ist.

Um genau diese Erfahrung und Erkenntnis zu unterstützen, habe ich kurzfristig für den 11.9. eine 2,5 stündige **Meditation** anberaumt. Wir meditieren nach einer kleinen erdenden Kriya "The Master's Touch", eine sehr subtile und raumöffnende Meditation, von der Yogi Bhajan sagte, dass man sie im Prinzip nur einmal machen müsste für den Durchbruch. Wer einmal in den tiefinnerlichen Kontakt mit der Seele gekommen ist, verliert diesen Zugang nicht mehr. Also eine echte Kundalini Meditation.

Wer dabei sein möchte melde sich umgehend per sms oder e-mail an für:

Sonntag, den 11.9. um 10 h bis max 14 h.

Praxis Körpertherapie in der Birkenstr. 15

Unkostenbeitrag 20,- €

Wenn du gerade aber am 11.9. keine Zeit zum Meditieren hast oder auch der fröhliche Durchbruch zum Eigentlichen gerade so gar nicht dein Thema ist, macht nix. Vielleicht geht es dir einfach so, dass du eher im Kontakt bist mit Bedürftigkeit oder dem Wunsch, hilfreich für andere zu sein. Sei es so, so oder ganz anders, ich lade dich ein, Teil des **Heilkreises** zu sein. Ein

Heilkreis gibt Raum für eigene Themen und Bedürftigkeit, über die gesprochen werden darf, aber nicht muss und er gibt Raum für deine Kraft, Heilsames in den Raum und damit an Mann und Frau zu geben. Wir geben Raum für das, was auszutauschen und auszusprechen ist und singen dann das Ra Ma Da Sa. Wer es braucht, legt sich in die Mitte.

Freitag, 16.9.16, 17:30 bis ca. 19:30 h,

Praxis Körpertherapie, Birkenstr. 15, Leipzig Lindenau

persönliche Anmeldung per sms 0176.20444398 oder e-mail.

Unkostenbeitrag 20,- €

Heilung bedeutet ja ganz werden, ganz und gar und wahr, Sat Nam eben. Heilung bedeutet mehr und mehr Ankommen bei sich selbst, im Selbst. Heil wie ganz und gar gestresst erbringen wir Leistungen, überwinden Hürden, sind fleißig oder faul usw. Der Unterschied ist, dass wir heil nicht vom Ego gepeitscht und nicht von der Angst getrieben sind. Wir sind und das ist genug. Wir tun was zu tun ist, geben unser Bestes und sind einverstanden. Auch das Schwierige gelingt leichter und mit mehr Freude. Wir sind einfach in Fluß - neudeutsch im Flow. Das ist doch was!

Ich mache immer wieder so erstaunliche wie beglückend schöne Erfahrungen mit **Sat Nam Rasayan** – der meditativen Heilkunst aus dem Kundalini Yoga. Kinder sprechen ganz leicht darauf an. Kleine Kinder „behandle“ ich über die Mutter. Größere so ab Schulalter legen sich gerne direkt zu mir auf die Matte und genießen diese tiefen Entspannungszustände und manchmal malen wir danach noch ein bisschen. Bei den großen Leuten gehört auch immer das Gespräch dazu. Für uns **Erwachsene** ist es oft schon so wichtig, all das, was uns gerade so bewegt, einfach mal in Ruhe aussprechen zu können und dabei die Präsenz (m)einer bezeugenden Person zu spüren. Sat Nam Rasayan dient dann dazu aufzulösen, was eigentlich schon erledigt und erfahren ist, so dass alte Gewohnheiten, auch Denkgewohnheiten der Weiterentwicklung nicht mehr im Wege stehen. Auch Verstrickungen lassen sich lösen und körperliches Missbehagen wird leichter zu ertragen und so können auch viele körperliche Symptome in die Heilung gebracht werden. Insgesamt macht es für viele großen Sinn, sich regelmäßig eine Sat Nam Rasayan Sitzung zu gönnen, so wie man vielleicht auch zur Kosmetikerin, zur Massage oder zum Friseur in einem regelmäßigen Abstand geht.

Mit Menschen, die noch nie bei mir waren, arbeite ich immer gerne 3mal in Folge. Beim ersten Mal geht es um Kontakt und Vertrauen, beim zweiten Mal behandeln wir das Thema in der Tiefe. Der dritte Termin erfolgt dann in einem Abstand von ca. 6 Wochen und dient der Überprüfung: Hat sich das Thema verändert, gar aufgelöst oder ist es zurückgekommen, vielleicht in einem neuen Gewand? Dafür gibt es das **Paketangebot** von drei Sitzungen von je 45min für 125 € plus MwSt. Menschen, die immer wieder kommen, kommen entweder nach Bedarf oder aber in schöner Regelmäßigkeit. **Regelmäßige Besuche** dienen entweder einfach der Aufrechterhaltung von Wohlbefinden oder sind eben auch eine gute Art der Prozessbegleitung. Für letzteres stehen mir ggfs. ja auch noch Methoden wie die systemische Beratung und das ifs internal family system zur Verfügung. Da dauert die **einzelne Stunde** 50 min für 50€ plus MwSt.

Aus der Ferne Anreisende buchen gerne auch mal eine Doppelstunde und das vielleicht an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Alles Mögliche ist möglich. Zum Beispiel auch **Fernbehandlungen** im akuten Fall. Das funktioniert bei Sat Nam Rasayan wunderbar.

Zur Terminvereinbarung einfach anrufen. 0176.20 444 398

Über das, was in einer ifs-Sitzung passiert, erzähle ich im nächsten Newsletter mehr.

Für **Infos** zu den Yogaklassen, Meditations- und Yoga Nidra-Terminen, zur Yogalehrerausbildung und mehr schaut auch immer mal wieder auf die website: www.yogaplus-punkt.de

Für heute herzliche Septembergrüße

Sat Nam

Christine Bhajan Kaur

YogaPlusPunkt

Christine Glander-Rieker

E-Mail: info@yogaplus-punkt.de

Homepage: www.yogaplus-punkt.de