

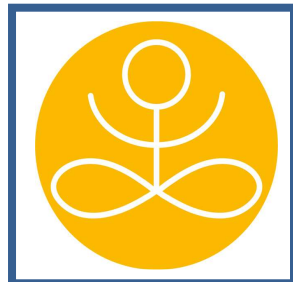
YogaPlusPunkt

Kundalini Yoga im jeelion – Zentrum für Psychotherapie, Yoga und spirituelle Entwicklung

Nonnenstraße 4, Leipzig-Schleußig



beim weißen Tantra 1



Guru Gobinde Singh 1

August 2010

Sat Nam Ji

Wie auch einige von euch bin ich jetzt wieder zurück vom Yogafestival 2010. Das Thema in diesem Jahr war der Strahlungskörper und er wird im KY in Verbindung gesehen mit Guru Gobinde Singh, dem 10. und letzten Guru der Sikhs. Er war es, der den Guru Granth Sahib, das dicke Buch der spirituellen Texte und Lieder und damit die spirituelle Weisheit aus allen Zeiten, als den 11. Guru eingesetzt hat. Jede/r von uns kann sich in die Weisheit des Guru Granth Sahib versenken und viele der Mantren, die wir im Yoga benutzen, stammen aus diesem Buch.

Was es zu lernen und zu erfahren galt in den Workshops und beim 3tägigen weißen Tantra war folgendes:

Komm raus aus deinem Versteck !

Hol dein Licht unter dem Scheffel hervor, lass es strahlen – weithin !

Sei mutig, wann immer das Leben Mut von dir fordert !

Ab Montag, 16.8.10 nun wieder beim Yoga im YPP gestrahlt **J** .

Wie immer in den **Yogaklassen**

montags 18 h für alle,
dienstags 9 h für alle,
mittwochs 17:30 für Frauen

donnerstags 8:30 für alle (bei trockenem Wetter BreathWalk im Palmengarten)

Neue Anfangszeit ab 24.8.2010 gilt für die **YogaSpecials** am Dienstag. Am 17.8.2010 nochmal wie gewohnt um 20 h und ab dann immer eine halbe Stunde früher: **19:30 – 21:30 h ab 24.8.2010**

Neuer Kurs Yogs in der Schwangerschaft Dienstags, 17:30 - 19h, **17.8. - 28.9.2010**,
7 Termine - 70€ - neuer Kurs.

Neu Termine für Yoga Nidra (Schlaf der Yogis) – geführte Tiefenentspannung und Meditation
in einem, sehr hilfreich in allen Lebenslagen, besonders aber in Zeiten großer Anforderung (Prüfungen,
Termin Druck, Umzug, pubertierende Kinder etc.) und bei Stress aller Art: Montags 20-21 h, 10 €: **23.
August 2010, 13. September 2010, 25. Oktober 2010, 29. November 2010, 20. Dezember
2010**

Neu, einfach Neu

Heilung erfahren

Ein Abend im Monat mit

Christine Bhajan K. Glander-Rieker & Dr. Michael Onkar S. Schütte

**am 24. September und 19. November 2010
bei LifeLines, Riebeckstr. 34, Südvorstadt**

**am 15. Oktober und 17. Dezember 2010
bei YogaPlusPunkt, Nonnenstr. 4, Schleußig**

Immer 19-21 Uhr

Unsere Methoden sind Meditation und Sat Nam Rasayan aus der Tradition des Kundalini
Yoga. Aus yogischer Sicht bedeutet Heilung Freisein vom Widerstand gegen das Leben,
wie es ist und ein Abend mit uns ersetzt nicht medizinische und heilpraktische
Behandlung. Der Energieausgleich erfolgt auf Spendenbasis.

Soviel für heute. Ich freue mich, wenn ich euch alle so nach und nach in der kommenden Woche oder so wiedersehe.

Sat Nam

Christine Bhajan K.

Wenn du oder Sie die Yogainfos nicht mehr erhalten möchtet, reicht eine Mitteilung per E-Mail.)

YogaPlusPunkt
Christine Glander-Rieker
Nonnenstraße 4
04229 Leipzig
Tel: 0176.20 444 398
www.yogaplus-punkt.de