



## Yoga-Tipp/Meditation: Die Anmut Gottes

weitere Informationen:

[www.yoga-infos.de/selbstwert.htm](http://www.yoga-infos.de/selbstwert.htm)

Gemeinschaft und gemeinschaftliches Handeln ist wichtig, aber nur möglich, wenn jeder Einzelne einige Grundvoraussetzungen mitbringt. Dazu zählt z.B. Selbstrespekt und Selbstliebe. Wer sich selber nicht akzeptieren kann, kann auch niemanden anderen akzeptieren. Diese Meditation wird dir helfen, deine eigene Anmut, Würde und innere Stärke zu finden. Es ist eine der fünf Meditationen, von denen Yoga Bhajan vorschlägt, dass jede Frau sie mindestens einmal im Leben 40 Tage machen sollte.

Lege dich auf den Rücken in die Entspannungshaltung, Die Handflächen zeigen nach oben. Atme tief ein, halte den Atme ein und sage zehnmahl im Gedanken „I'm the grace of God" (oder auf Deutsch: „Ich bin die Anmut Gottes"). Atme aus und wiederhole dies weitere zehnmahl. Mache diesen Atemzyklus insgesamt viermal. Dann komme in den Schneidersitz und lege deine rechte Hand auf das Knie in Gyan Mudra (Daumen und Zeigefinger zusammen). Die linke Hand hebst du auf Schulterhöhe mit ausgestreckten Fingern. Konzentriere dich auf den kleinen Finger und spreche laut fünfmal auf einen Atemzug „I'm the Grace of God" (bzw. „Ich bin die Anmut Gottes") Gehe so alle anderen Finger durch. Am Schluss entspanne die Hand und spüre nach.

## Die 3HO-Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Rhein Main

*Sangeet Singh*

Anfang des Jahres hat die Geschäftsführung der regionalen 3HO-Arbeitsgruppe gewechselt und die Kerngruppe wurde neu gewählt. Atma Singh, der gemeinsam mit Atma Kaur maßgeblich dafür gesorgt hat, das sich Kundalini Yoga im Rhein-Main-Gebiet ausbreitet, hat auch viele Jahre lang die Arbeitsgruppe als Geschäftsführer geleitet. Diese Aufgabe hat er an die nächste Generation abgegeben. Er wird sich in Zukunft mehr auf die Ausbildung neuer YogalehrerInnen konzentrieren, steht aber weiter als Berater zur Verfügung.

Als neue Geschäftsführerin wurde Ad Sach Kaur Ulrike Reiche gewählt. Ihr zur Seite stehen folgernde Mitglieder der Kerngruppe: Janka Siri Gopal Kaur Gbiorczyk, Sangeet Singh Gill, Dagmar Mahan K. Voelpel, Sabine Narayan Kaur Ward, Jutta Nihal Kaur Winzig und Dagmar Sat Deva Kaur Westphal. Die Arbeitsgruppentreffen sind offen für alle Lehrer und Kundalini Yoga Interessierten und finden alle 6 Wochen statt

## Email-Newsletter

Seit 2005 versenden wir 1 x monatlich einen Email-Newsletter mit aktuellen Terminen und Informationen rund um Kundalini Yoga im Rhein-Main-Gebiet. Wer noch nicht auf dem Verteiler steht oder selbst auf Veranstaltungen hinweisen möchte, sende bitte ein Mail mit dem Betreff „Aufnahme in Email-Verteiler" an [info@kundalini-yoga-rheinmain.de](mailto:info@kundalini-yoga-rheinmain.de)

## „Füreinander – Miteinander“

*Dagmar Mahan Kaur Völpel, YIU® Yoga in Unternehmen*

Wer länger Kundalini Yoga treibt und mehr und mehr einsteigt, wird irgendwann einmal mit den Begriffen „Sangat" (= Gemeinschaft) und „Seva" (= Dienst an der Gemeinschaft) konfrontiert.

Ich kann hier nur von meinen Erfahrungen und Prozessen berichten, um den Stellenwert dieser beiden Einrichtungen deutlich zu machen. Je mehr ich ins KY eingestiegen bin, um so mehr musste ich mich mit der Frage auseinander setzen „Verstehen mich meine „alten" Freunde" eigentlich noch? Was kann ich mit ihnen noch teilen – und wo und wie muss ich meine spirituelle Entwicklung als Gesprächsthema ausklammern?"

Gleichzeitig war da aber die Sehnsucht, die in Meditationen und Sets, auf dem Yogafestival oder beim White Tantra gemachten Erfahrungen jemand mitteilen zu wollen, der ein ähnliches Erlebnisfeld hatte und mich von daher besser „verstand". Ich war sehr froh, dass es den Menschen aus meinem Arbeitskreis „Prüfung Stufe I" genauso ging wie mir – und unsere Prüfungsvorbereitung sich mehr und mehr zu einem Diskurs über den Stand unserer spirituellen Entwicklung entwickelte als das es um ein stures Auswendiglernen von Fakten gegangen wäre. Aus dieser Gemeinschaft entstand ein Arbeitskreis „Spirituelle Gespräche", der sich auch heute noch – zwei Jahre nach der Lehrprüfung – alle sechs bis acht Wochen trifft und in dem über alles gesprochen werden kann, was uns gerade bewegt – eben „Gespräche über Gott und die Welt".

Darüber hinaus hat sich rund um das Thema „Kundalini Yoga Zentrum Frankfurt" und die Organisation des Yogatages eine Gruppe von Yogalehrern gefunden, die die Erfahrung machen, wie bereichernd gemeinschaftliches Arbeiten an einem Thema ist. Es ist immer wieder beglückend zu erleben, wie flott die Arbeit von der Hand geht – und wie gut wir uns mit unserem Wissen und unseren Erfahrungen ergänzen – und so immer wieder zu überraschenden Lösungen kommen – ohne das der Einzelne in seinem (zeitlichen) Engagement überfordert wird. Ganz nebenbei wird in den Gesprächen auch die eine oder andere Klippe des spirituellen Pfades umschifft.

Von der Arbeit „Füreinander-Miteinander" lebt auch das Yogafestival. Damit diese große Veranstaltung überhaupt und zu einem bezahlbaren Preis stattfinden kann, ist das Organisationskomitee auf die Mithilfe der Festivalbesucher angewiesen. Organisiert wird der Dienst an der Gemeinschaft – also Seva – in sogenannten Missl-Gruppen. Gemeinsam mit drei weiteren deutschen Missl-Leiterinnen hatte ich dieses Jahr die Versorgung von 1.400 Teilnehmern mit der Festival-Diät zur Aufgabe. Was auf den ersten Blick wie ein nicht zu bewältigender Berg aussah – war dank der Mitarbeit von jeweils 60 bis 70 Yogis und Yoginis innerhalb von anderthalb Stunden getan. Jeden Tag wurden unzählige Säcke und Kisten Gemüse geputzt, gewaschen, geschält. Und das Größte war: die Teilnehmer haben sich über ihre eigene Produktivität und Effizienz gefreut – und waren mit nicht erlahmendem Eifer – selbst an den White Tantra-Tagen (Gemüseschnippeln morgens um 5.00 Uhr!) – bei der Sache. Das Feedback war überwältigend – es haben sich alle superwohl gefühlt!

Für mich steht fest: diese Art von Erfahrungen kann ich nicht machen, wenn ich kleinteilig und kleingeistig denke, in meinem stillen Kämmerlein vor mich hinbrüte und mein eigenes Ding mache – diese Erfahrung kann ich nur machen, wenn ich rausgehe, mich einbringe und mitmache.

## BITTE WEITERSAGEN:

Kundalini Yoga Tag am 23.09.2006

in Frankfurt-Bockenheim



Das 30jährige Jubiläum von 3HO Deutschland e.V. gibt in diesem Jahr in ganz Deutschland Grund zum Feiern. Unsere AG hat sich dafür entschieden, zum ersten Mal mit einem eigenen Kundalini Yoga Tag an ein breites Publikum heranzutreten. Mit dieser Veranstaltung möchten wir die Begeisterung für Kundalini Yoga weiter in die Welt hineinbringen und laden alle anderen interessierten Menschen ganz herzlich dazu ein!

Wir freuen uns sehr, dass eine Vielzahl von **Yoga LehrerInnen aus dem gesamten Rhein-Main-Gebiet** ihre Zusage für Workshops und Stände mit interessanten Informationen gegeben haben.

Ab 12 Uhr werden viele interessante Workshops zu den unterschiedlichsten Themen stattfinden. Außerdem kann man in den Genuss von Massagen und Sat Nam Rasayan-Behandlungen kommen und sich an einem bunten Abendprogramm erfreuen. Für das leibliche Wohl wird es mehrere Stände mit vegetarischen Essen geben.

### Ort:

Markuszentrum Frankfurt-Bockenheim

Markgrafenstrasse 8,

ÖPNV U 6,7 bis Station „Leipziger Strasse“

### Eintritt:

Erwachsene: € 8,-

Kinder und Schüler: Eintritt frei

Studenten, Erwerbslose, Rentner

gegen Ausweis € 5,-

### Beginn ab 12.00 Uhr, Programm:

- 15minütige Yoga-Appetizer
- Yoga-Workshops (je 45 Min.)
- Marktstände in, um und mit Yoga

**ab 19.30 Uhr:** Konzert u.a. mit Khalsa Jetha (Band), Shakti Dance, Mantrasingen mit Live-Musik und GATKA

→ Details siehe Programmflyer oder im Internet unter

[www.kundalini-yoga-rhein-main.de/yogatag.htm](http://www.kundalini-yoga-rhein-main.de/yogatag.htm)

## NEU NEU Werbung im Internet !!

### Datenbank für Yoga-Kurse im Rhein-Main-Gebiet

3HO-Mitglieder können für ihre Yoga-Kurse auf der AG-Homepage Werbung machen und sich in eine LehrerInnen-Datenbank aufnehmen lassen. Da sich immer mehr Menschen im Internet informieren, ist die Nachfrage bei bereits eingetragenen YogaLehrerinnen sehr positiv. Der Eintrag erfolgt über ein Online-Formular auf

[www.kundalini-yoga-rheinmain.de](http://www.kundalini-yoga-rheinmain.de).

### Links von und zur AG-Homepage

3HO-Mitglieder, die über eigene Homepages verfügen, werden gebeten, Links auf [www.kundalini-yoga-rhein-main.de](http://www.kundalini-yoga-rhein-main.de) zu setzen - damit befördert ihr die Trefferquote in Suchmaschinen nach oben! Gern verlinken wir auch in umgekehrter Richtung auf Eure Homepages, am besten lasst Ihr Euch hierfür in die Lehrer-Datenbank aufnehmen, s.o.

## DANK - Gurudakshina

Zu Planungsbeginn des Yogatages zeichnete sich schnell ab, dass die vorhandenen Finanzmittel aus den regulären Beiträgen der AG-Mitglieder hierfür nicht ausreichen werden. Der Yogatag finanziert sich ausschließlich über Standmieten, Eintrittsgelder und Spenden von Vereinsmitgliedern. Im Namen der gesamten AG bedanken wir uns bei all denjenigen, die in den vergangenen Monaten ihr Gurudakshina für den Yogatag zur Verfügung stellten (insgesamt rund 2.500€) und damit die Umsetzung überhaupt erst möglich gemacht haben:

Spender: Andrea Fuchs, Janka Siri Gopal K. Gbiorczyk, Hari Jiwan K. D. Ilsen-Schnell, Ulrike Kamp, Sylvia Kofler, Tatjana Merten, Ad Sach K. Ulrike Reiche, Kartar K. Reiss, Anna Sat Santokh K.Stein, Sabine Narayan K. Ward, Dagmar Mahan K. Völpel, u.a..

Darüber hinausgehend haben mehrere YogalehrerInnen das Yogazentrum Heidestrasse mit insgesamt 650€ finanziell unterstützt und damit den Fortbestand sichergestellt: Rotraud Obert, Peter Narayan S. Beck, Ad Sach K. Ulrike Reiche, Dagmar Mahan K. Völpel.

## 5. YIU-Trainertagung

am 25./26.11.2006

in Frankfurt

### „ExistenzgründerWerkstatt - mit Yoga in die Selbständigkeit!“

1. Block der neuen Fortbildung zum „Yoga-Coach“

Informationen: [www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de)

Telefon: 069 - 66 12 47 61

Frühbucherrabatt bis 15. Oktober 2006

***Kraft für Veränderungen  
am 14./15.10.2006  
im Naad Yoga Center/Heidelberg***

Ein Yoga-Seminar für alle, die Neues wagen  
wollen - oder Menschen in  
Veränderungssituationen begleiten

**Informationen:** [www.yogainunternehmen.de](http://www.yogainunternehmen.de)  
**Telefon:** 069 - 66 12 47 61  
**Frühbucherrabatt bis 15. September 2006**

**NEU: 3HO-zertifizierte Fortbildung  
„Kundalini Yoga als Therapie“**

*Antje Suraj K. Kuwert*

Seit ich 1992 meine erste Ausbildung zur Sport- und Gymnastiklehrerin abgeschlossen hatte, wuchs meine Neugier und der Wissensdurst die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist (besonders Muskulatur/Organe und Psyche) zu erkennen und zu verstehen. In meiner KY Ausbildungszeit (Lehrerausbildung Stufe I / Stufe II, Schwangeren yoga, Satnam Rasayan...) fiel mir auf, dass viele YogalehrerInnen nicht aus medizinischen oder therapeutischen Berufen kommen. Etliche von ihnen verfügen nicht über ein ausreichendes Basiswissen zu den Zusammenhängen der verschiedenen Körperbereiche, wie Skelett, Muskeln, Organe, Kreislauf oder Nerven. Das ist jedoch wichtig, um gezielt auf die körperlichen Belange der einzelnen YogaschülerInnen eingehen zu können. Einige LehrerInnen erzählten mir von ihrer Unsicherheit gegenüber Schülern mit körperlichen Einschränkungen und äußerten den Wunsch mehr zum Thema Körperfunktionen zu erfahren. Aus diesen Nachfragen und dem Wunsch mein Wissen und Erfahrungen zu teilen entstand die Fortbildung „Yoga als Therapie“.

Diese 3HO zertifizierte Fortbildung vermittelt ein umfangreiches Basiswissen zu den verschiedenen Körpersystemen sowie den therapeutischen Einsatz von KY Übungen zur Erleichterung körperlicher Beschwerden. Dazu werden mögliche Ursachen gängiger Beschwerdebilder aufgezeigt und erklärt. Deren Auswirkungen auf die einzelnen Körpersysteme werden detailliert und verständlich dargestellt. Darauf aufbauend erlernen die TeilnehmerInnen, welche KY Übung bei welchen Beschwerdebildern innerhalb des jeweiligen Körpersystems günstig oder ungünstig wirkt.

**Starttermin:** voraussichtlich Januar 2007

**Fortbildungsleitung:**

*Antje Suraj K. Kuwert*

Kundalini-Yogalehrerin und Yogatherapeutin auch für Schwangere und Menschen mit Behinderungen/ Lehrerin für Meridianyoga nach Yogi Vijay/ Sporttherapeutin/ Heilpraktikerausbildung/ Trainerin für Autogenes Training und Entspannungstechniken.

*Atma Singh Ahlers*

Kundalini Yogalehrer und Ausbilder, Organisator und Leiter der Kundalini Yogalehrer Ausbildung Stufe 1 in Frankfurt-Darmstadt, Köln, Münster-Bielefeld, sowie der Stufe 2 für D-Mitte. Langjähriger Geschäftsführer der AG der Kundalini-Yogalehrer Rhein-Main.

**Information:** [www.kundaliniyoga-ak.de](http://www.kundaliniyoga-ak.de)

Antje Kuwert, Silcherstr. 20/1, 71691 Freiberg,

Tel.: 07141- 9131962, Email: [info@kundaliniyoga-ak.de](mailto:info@kundaliniyoga-ak.de)

**Eine Vision  
für das Rhein-Main-Gebiet**

*von Sangeet Singh Gill*

Als wir vor genau zwei Jahren den Raum in der Heidestr. 51 bezogen, geschah dies aus dem starken Bedürfnis, einen gemeinsamen Ort für Kundalini Yoga Unterricht zu schaffen und zugleich mehr in des Blickfeld der Öffentlichkeit zu geraten.

Inzwischen sind wir alle ein Stück älter und weiser geworden, und freuen uns über die Kontinuität, die dieser Ort ermöglicht. Neben den regulären Abendkursen in der Woche findet dort jeden Samstag das morgendliche Sadhana statt. Meistens gibt es im Anschluss daran ein gemeinsames Frühstück inkl. Klönen und Austausch. Was uns bisher so schwer fiel, nämlich ein regelmäßiges Austauschtreffen für Kundalini Yoga LehrerInnen zu organisieren, findet nun nebenbei statt, dafür aber vielleicht umso effektiver. Als Gemeinschaftsprojekt war das Zentrum ein Erfolg. Viele Menschen fühlen sich angezogen bzw. unterstützen uns wohlwollend. Neun Personen zählen zum engeren Kreis bzw. bringen sich organisatorisch ein. Das Zentrum hat schon viele Treffen gesehen und wurde auch gerade wieder für die Herbstsaison neu gestrichen und renoviert. Trotzdem halten wir weiter die Augen offen um den nächsten Schritt vorzubereiten: einen größeren Raum. Im Frühjahr wurde uns bereits ein geeignetes Objekt angeboten, allerdings fehlt es noch am Kapital, um so einen Schritt wagen zu können.

**„You can't change time, but you can give space.“**

*Yogi Bhajan*

*"Du kannst die Zeit nicht ändern, aber du kannst Raum schaffen."*

In diesem Sinne werden wir weiter mit Kundalini Yoga in die Öffentlichkeit gehen. Yogi Bhajan hatte die Vision, dem Menschen etwas zu geben, was ihnen seiner Meinung nach fehlte. Er wollte keine Schüler haben, sondern Lehrer erschaffen. Eine viel zitierte und immer wieder von ihm wiederholte Aufforderung war: werdet zehnmal besser als ich! Bei seinen Bemühungen suchte er auch den Kontakt zu Repräsentanten der Gesellschaft, ohne sie besser oder schlechter zu behandeln als alle anderen auch. Der heutige Gouverneur von New Mexico war ein viel gesehener Gast auf Yogi Bhajans Ranch und einer seiner engsten Bewunderer. Inzwischen ist er einer der Kandidaten für die Präsidentschaftswahl in zwei Jahren.

3HO, der Kundalini Yoga Lehrerverein, ist als Nicht-Regierungsorganisation bei der UNO anerkannt und übt dort beratenden Funktionen in den Bereichen Gesundheit, Kinderrechte, Frauenrechte, Religionen und Wirtschaft aus. Yogi Bhajan hat alle Kundalini Yoga Lehrer aufgefordert, ihr Wissen freizügig und offen zu verteilen und sämtliche Bereiche der Gesellschaft damit zu „befruchten“. Die Zeit scheint reif zu sein. Yogi Bhajan hatte die Einschätzung, dass das kommende Jahr für Kundalini Yoga von besonderer Bedeutung ist. Er sagte sinngemäß: 2007 ist 3HO und Kundalini Yoga ein anerkannter Teil der Gesellschaft. Andernfalls wird sich die öffentliche Meinung gegen uns richten. („You will be persecuted“). Kundalini Yoga hat etwas zu geben, was mit jedem Tag dringender gebraucht wird. Die Botschaft ist so einfach, wie der Weg steinig ist: Be you, sei du selbst, nehme Kontakt auf mit dir Selbst. Die Meditation ist das Werkzeug dafür. Diese Botschaft ist es wert, dass sie aus allen Gassen pfeift. Als Kundalini Yoga Lehrer haben wir etwas zu geben, was nicht länger im Verborgenen sein sollte. Damit es ans Licht kommt, müssen wir gemeinsam und gemeinschaftlich Handeln, und überwinden, was uns noch trennt.