

Aktivitäten der 3HO-Arbeitsgruppe

Kundalini Yoga Rhein Main

Sangeet Singh

Die Arbeitsgruppe der Kundalini Yoga Lehrer im Rhein-Main Gebiet hat im laufenden Jahr einige Aktivitäten entfaltet, die teilweise schon Früchte tragen. Seit September 2004 gibt es einen Yogaraum in Frankfurt-Bornheim, der gemeinsam von einigen Yoga LehrerInnen betrieben wird. Dieser Raum wird für Gemeinschaftsaktivitäten der Frankfurter Sangat (ein Gurmukhi-Wort, die wörtliche Übersetzung bedeutet: „Gemeinschaft der Heiligen“) benutzt und steht auch allen Mitgliedern der Arbeitsgruppe offen.

Eine weitere feste Einrichtung ist die regelmäßige Gurdwara (meditativer Sikh-Gottendienst). Inspiriert von der Erinnerung an Yogi Bhajan, der im Oktober letzten Jahres seinen Körper verlassen hat, finden alle sechs Wochen Sonntags Gurdwaras in Gross-Umstadt statt, die vor allem von der „Odenwald-Sangat“ organisiert und besucht werden.

Einige Gemeinschaftsaktivitäten der Arbeitsgruppe sind wegen mangelndem Interesse wieder eingestellt worden. Ein monatliches Lehrertreffen, das in Frankfurt stattfand, ist wieder eingeschlafen, ebenso wie die Initiative einer „Free Clinic“, in der die yogische Heiltechnik Sat Nam Rasayan angeboten wurde.

Unser gesellschaftliches Leben ist durch Trennung und Vereinzelung geprägt, gemeinschaftliches Leben findet in engen, voneinander unabhängigen Kreisen statt oder ist dem meisten zu anstrengend. Aber es ist nötig, Verbindungen zu knüpfen - ohne Gruppenbewusstsein ist eine Loslösung vom eingeschränkten Ego-Bewusstsein nicht möglich. Unsere Arbeitsgruppe wird sich weiterhin bemühen, Orte zu schaffen, an denen gemeinsames Wachstum und Dienst am Mitmenschen möglich ist. Wenn du dich beteiligen willst, komme einfach zu den regelmäßigen Treffen. Du kannst dich auch in die interne E-Mail-Liste der 3HO-Arbeitsgruppe Rhein-Main eintragen lassen. Dort werden alle Aktivitäten besprochen und vorbereitet

Kontakt zur Arbeitsgruppe: Sangeet Singh, Tel.: 06033/749083, Mail: yoga@sangeetsingh.de

~ ~ ~ ~ ~

Email-Newsletter

Seit dem Frühjahr versenden wir 1 x monatlich einen Email-Newsletter mit aktuellen Termine und Informationen rund um Kundalini Yoga im Rhein-Main-Gebiet. Wer noch nicht auf dem Verteiler steht oder auf Veranstaltungen hinweisen möchte, sende bitte ein Mail mit dem Betreff „Aufnahme in Email-Verteiler“ an info@kundalini-yoga-rheinmain.de

~ ~ ~ ~ ~

ACHTUNG: Aufbau einer Yoga-LehrerInnen-Datenbank

Ab sofort können 3HO-Mitglieder für ihre Yoga-Kurse auf der AG-Homepage Werbung machen und sich zu einem Preis von 20,-€ in eine LehrerInnen-Datenbank aufnehmen lassen. Die Datenbank wird aufgebaut und gepflegt von Sangeet Singh, yoga@sangeetsingh.de

~ ~ ~ ~ ~

Links von und zur AG-Homepage

3HO-Mitglieder, die über eigene Homepages verfügen, werden gebeten, Links auf www.kundalini-yoga-rheinmain.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..

Was ist ein Raj Yogi?

Ad Such Kaur

Wenn das Leben und die Menschen einmal wieder besonders kräftig an Dir rütteln, probiere folgendes:

Praktiziere für 11 Min. einen GURU RAM DAS Chant Deiner Wahl. Dieses Mantra hilft Dir, in herausfordernden Situationen die Verbindung zu Deinem eigentlichen Ziel, Deinem höchsten Selbst zu halten und auf dem Weg zu bleiben. Du wirst immer klarer, neutraler und gelassener werden - auch wenn in Deinem Innern ein emotionaler Fahrstuhl auf- und abwärts rast. WAHE GURU!

„Ein Yogi bleibt ausgeglichen angesichts der Polaritäten des Lebens. Ob Lob oder Tadel, ob Reichtum oder Armut, ob Gesundheit oder Krankheit, im Leben und im Sterben: Der Yogi findet im göttlichen Willen Erfüllung und gibt sich ihm hin. Wenn Kundalini, die Energie der ursprünglichen Lebenskraft, die Chakren durchdringt und füllt, bleibt der Yogi trotz der Stürme des Karma stabil und geht den geraden Weg des Dharma. Er meditiert durch alle Zeitalter hindurch auf die Energie von Guru Ram Das und bleibt deshalb ein Raj Yogi, ein königlicher Weiser, unbehindert durch die Versuchungen, Situationen, Ereignisse und Umstände des Lebens.“

Definition eines Yogis und einer Yogini (Y.B. 14.9.1995)

~ ~ ~ ~ ~

Smiling Buddha



Kundalini Yoga Meditationsretreat in der Schweiz
mit Atma Singh und Atma Kaur Ahlers

16.- 22. Oktober 2005

Preise ab 280,- zzgl. Kost und Logis (55,-/Tag)

Info: 06078/4544 oder atmas@freenet.de

~ ~ ~ ~ ~

Yoga-Sommerfest 2006

Was haben wir vor? Für den nächsten Juni wird die AG ein großes Sommerfest für alle Yoga-LehrerInnen, Schüler und ihre Familien und Freunde veranstalten - weit über unsere Region hinaus. Wir wollen interessante Yoga-Angebote vorstellen und uns miteinander austauschen - und natürlich zusammen feiern und Spaß haben!

Wer von Anfang an dabei sein will, melde sich bitte bei:

Nirmal Kaur, 06033-749082, nirmal@yogaraum.de oder

Ad Such K., 06966371790, u.reiche@yogainunternehmen.de

2005 - Numerologie oder Magie der Zahlen?

Dagmar Mahan Kaur Völpel

Angeregt durch Atma Singh, der seine Yogakurse zu Jahresbeginn immer mit einer energetischen Interpretation der Jahreszahl begonnen hat - möchte ich meine, zugegebenermaßen, sehr subjektive Sicht auf das Jahr 2005 geben. Ich nehme dabei Anleihe an der Numerologie und allem, was ich sonst noch über Yoga weiß sowie meinen in den letzten Jahren gemachten Erfahrungen und Beobachtungen. Vorweg sei folgendes gesagt: Die Jahre nach der Jahrtausendwende haben eine hohe energetische Kraft - jedes Jahr ist dabei von einer anderen Basisenergie geprägt (gewesen):

2001 - in Entsprechung zum ersten Chakra - „Erd“energie - der Rückblick zeigt: es war das Jahr der Erdbeben.

2002 - die Energie des zweiten Chakras „Wasser“ hat sich uns Deutschen im Rahmen einer Jahrhundertflut (schon vergessen?) gezeigt. Mein persönliches „Wasser“jahr war durch viele Tränen und schwierige Beziehungsthemen gekennzeichnet. Aber wen wundert das, steht das 2. Chakra doch auch für Beziehungen.

Kommen wir zu 2003 mit dem Element „Feuer“. Der Feuergott Mars hatte die Zeichen gleich zu Jahresanfang auf Krieg (Irakkrieg) gestellt - physisch ging der Feuerball im Laufe des Jahres einmal um die Erde - angefangen von Buschfeuern in Australien bis zu Feuerstürmen in Kalifornien.

Dann 2004 - das Jahr des Herzens, der Liebe, des Mitgefühls und des Elementes „Luft“ - ja, viele schwere Stürme haben das Jahr markiert - Hurrikans und Taifune ungeahnten Ausmaßes in der Karibik und Asien. Ich habe außerdem viele z.T. hartnäckige Lungenerkrankungen beobachtet - Bronchiten und Lungenentzündungen. Die Tsunamikatastrophe zum Jahresende hat zudem eine globale Welle des Mitgefühls ausgelöst.

Zugleich habe ich das Jahr 2004 erstmals auch noch in einer anderen Dimension erfahren, und zwar wie die einzelnen Zahlen die Energie der Quartale prägen: die 2 am Jahresanfang - Gedanken der Dualität - dann folgte im Sommer die große Leere (zwei Mal die Null) - bis am Jahresende die Qualität der „4“ fühlbar wurde - das Herzzentrum hatte sich geöffnet. Zusammen mit der „Intuition“ ($2 + 0 + 0 + 4 = 6 =$ Drittes Auge) fällt es mir heute leichter, hinter die Fassade desjenigen zu schauen, der mir gegenübertritt. Für 2004 hatte ich mir erstmals auch eine Jahresmeditation gewählt, die ich das ganze Jahr über gemacht habe, nämlich die für den neutralen Mind - und was soll ich sagen: sie wirkt ☺

Vor dem Hintergrund der gemachten Erfahrungen gehen mir zur Zeit folgende Gedanken zu 2005 durch den Kopf: die „5“ steht für Kommunikation und das Lehrerdasein - zugleich aber auch für „Balance“ und „Opfer“. Durch die herrschende Energie wird die Lösung von Themen auf körperlicher Ebene begünstigt. Auf meine persönliche Situation übertragen: meine Selbständigkeit als Yogaunternehmerin wird einerseits durch die 5 beflügelt - 2005 wird das Jahr der Lehrer, zum anderen fordert sie mir aber Opfer ab (meine Bequemlichkeit kann ich dieses Jahr getrost an den Nagel hängen). Die neue Balance in meinem Leben - also den Ausgleich zwischen Arbeit, Freizeit, Zeit für mich, Freunde, Familie will noch gefunden werden. Bevor wir aber bei der „5“ ankommen - gehen wir wieder durch die Tiefen der „2“ - Dualität, Trauer, Verwirrung der Gefühle - und durch die Leere der Null - da heißt die Devise „Keep up“ oder „dranbleiben und durchhalten“. Im letzten Quartal werden wir uns dann die Qualitäten der „5“ besser erschlossen haben. Belohnt werden wir dafür, in dem wir uns zur „7“ bewegt haben - dem Level of Elevation, also der Anbindung an bzw. der Erhebung zu Gott.

Gespannt bin ich, wie sich das feinstoffliche Element Äther bemerkbar machen wird - es scheint nicht so greifbar wie Erde, Wasser, Feuer und Luft.

Was bedeutet die Jahreszahl für die eigene Yogapraxis? Ich habe mir persönlich zwei Themen gesetzt: Wie lebe ich mein Bestimmung, Lehrerin zu sein und Kommunikation. Zu ersterem dient eine Meditation zum Lehrersein (Meditations for a new millenium) sowie der Besuch des Teachers Camps. Mit letzterem werde ich mich in der zweiten Jahreshälfte beschäftigen - Meditationen und Sets machen und gemeinsam mit Ulrike Ad Such K. eine Unterrichtsserie zum Thema „Kommunikation“ entwickeln. Abgerundet wird das Yogische Jahr mit intensivem Training des Physikalischen Körpers.

Viel Spaß bei der Gestaltung eures yogischen (Rest-)Jahres! WAHE GURU !

Ansprechpartner der AG Kundalini Yoga Rhein-Main

| | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 3HO - Arbeitsgruppe Rhein-Main• Kundalini-Yoga Lehrerausbildung Darmstadt und Köln, Stufen 1 + 2 | Atma Singh und Atma Kaur Ahlers | Tel./Fax.: 06078 - 45 44 eMail: atmas@freenet.de |
| <ul style="list-style-type: none">• Sat Nam Rasayan - Ausbildung• Schwangeren Yoga - Ausbildung | Atma Kaur Ahlers | s.o. |
| <ul style="list-style-type: none">• Kinder Yoga - Ausbildung | Shivcharan Kaur Renate Lomberg | Tel: 069 - 33 99 55 99, yoga@lomberg.info |
| <ul style="list-style-type: none">• AG-Homepage + Veranstaltungskalender• Yogazentrum Heidestraße 51, Frankfurt | Sangeet Singh Gill www.yogazentrum-frankfurt.de | Tel.: 06033/ 749083 Mail: yoga@sangeetsingh.de |
| <ul style="list-style-type: none">• Rundbrief - Redaktion• 3HO - Krankenkassen-Anerkennung | Ad Such Kaur Ulrike Reiche | Tel: 069 - 66 37 17 90 Email: u.reiche@yogainunternehmen.de |
| <ul style="list-style-type: none">• Kundalini Yoga - Lehrerliste Rhein-Main | Anja Wenz | eMail: wenz.anja@t-online.de , Tel.: 069-59793632 |
| <ul style="list-style-type: none">• YIU Yoga in Unternehmen www.yogainunternehmen.de | Ad Such Kaur Ulrike Reiche und Mahan Kaur Dagmar Völpel | Email: u.reiche@yogainunternehmen.de d.voelpel@yogainunternehmen.de |
| <ul style="list-style-type: none">• Sat Nam Versand www.satnam.de | Gurbasant Singh eMail: info@satnam.de | Dieselstraße 42, 63071 Offenbach Tel: 069 - 43 44 19, Fax: 069 - 43 85 71 |

T E R M I N E September 2005 - März 2006

| Name und Datum | Ort | Beschreibung und Kontakt |
|--|-------------------------|--|
| Kundalini Yoga Lehrertreffen am 02.09.17.00 Uhr | Yogazentrum Frankfurt | Bornheim, Heidestr. 51, Kontakt: Ad Such Kaur, ulrike-reiche@t-online.de , Tel.: 069/ 66371790 |
| Kinder-Yoga-Party am 03.09. 13 Uhr | Frankfurt Bornheim | Sonnenkindyoga, Kontakt: Siri Gopal Kaur Tel.: 069/ 95633200 Mobil: 0178/ 3311289 siri.gopal.kaur@web.de |
| Intensiv Kundalini Yoga ab 07.09. um 20 Uhr | Frankfurt Bornheim | für Yoga LehrerInnen und fortgeschrittene Schüler mit Atma Singh. Jeden 1. Mittwoch im Monat E-Mail: danielaweinlich@yahoo.de Internet: www.yogazentrum-frankfurt.de |
| Weiblichkeit und Frauenkörper am 17.09. | Frankfurt | 1. Teil einer dreiteiligen Workshop-Serie für Frauen mit Dagmar Mahan Kaur Völpel, Ulrike Ad Such Kaur Reiche und Petra Nägele E-Mail: d.voelpel@yogainunternehmen.de Tel.: 06109 - 731621 |
| Erfolg und Wohlstand vom 23.-25.09 | Dieburg bei Darmstadt | Mit Atma Singh im Rahmen der Yogalehrerausbildung Stufe II, offen für alle Interessenten. Kontakt: Atma Singh, E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| Lass deine Angst dein Antrieb sein am 24./25.09. | Karlsruhe | Bekenne dich zu deinem göttlichen Potenzial Wochenend-Workshop mit Shiv Charan Singh aus London E-Mail: sonhan@gmx.de Tel.: 0721 -151 87 10 |
| Beginn Ausbildung zur Yogalehrerin für Schwangere am 22.09. | Odenwald | E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| Karam-Kryia vom 01.-03.10. | Lengfeld bei Darmstadt | Workshop mit Shiv Charan Singh aus London, Kontakt: Avtar Kaur, Tel: 06162/ 809364, E-Mail: avtar@satnam.de |
| Männer-Treffen am 03.10. 20.00 Uhr | Lengfeld bei Darmstadt | Mit Shiv Charan Singh. Kontakt: Avtar Kaur, Tel: 06162/ 809364, E-Mail: avtar@satnam.de |
| Yoga-Giraffen-Ferien vom 4.-14.10 | Südfrankreich | mit Simran Kaur Wester E-Mail: simran.kaur@3ho.de Tel.: 040 - 4604756 |
| Selbstfindung und bewusste Partnerschaft am 8.10. | Frankfurt | 2. Teil einer dreiteiligen Workshop-Serie für Frauen mit Dagmar Mahan Kaur Völpel, Ulrike Ad Such Kaur Reiche und Petra Nägele Mail: d.voelpel@yogainunternehmen.de Tel.: 06109 - 731621 |
| Gurdwara (Sikh-Gottesdienst) am 09.10. | Frankfurt oder Odenwald | Zum Geburtstag von Guru Ram Das. Kontakt: Sangeet Singh, E-Mail: yoga@sangeetsingh.de Tel.: 06033/ 749083 |
| Gruppenbewusstsein am 15./16.10. | Frankfurt Bornheim | Kundalini Yoga Wochenende mit Gruppenarbeit, Meditationen und Sat Nam Rasayan, E-Mail: yoga@sangeetsingh.de Tel.: 06033/ 749083 Internet: www.gruppenbewusstsein.de |
| Liebe, Sexualität und Partnerschaft am 22.10. | Hüttenberg bei Gießen | Kundalini Yoga Tagesworkshop für Frauen und Männer mit Nirmal Kaur Khalsa und Sangeet Singh E-Mail: Nirmal@yogaraum.de , Tel.: 06033/ 749083, Internet: www.yogaraum.de |
| Smiling Buddha - Meditationsretreat vom 14.-21.10. | Schweiz | mit Atma Singh Ahlers E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| Ausbildungsworkshop für therapeutische Klangschalenmassage am 29.-30.10. | Frankfurt | mit Zeynel Arslan, Kontakt: Sat Deva Kaur Tel.: 069-30067961, Mobil: 0172-6642724 Email: info@sattvaVita.de ! |
| Frauenpower in Beruf und Gesellschaft am 05.11. | Frankfurt | 3. Teil einer dreiteiligen Workshop-Serie für Frauen mit Dagmar Mahan Kaur Völpel, Ulrike Ad Such Kaur Reiche und Petra Nägele Mail: d.voelpel@yogainunternehmen.de Tel.: 06109 - 731621 |
| Infoabend zur Yogalehrerausbildung am 10.11. um 19.30 Uhr | Frankfurt, Ökohaus | Kontakt: Atma Singh, E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| Nummerologie vom 11.-13.11. | Köln | mit Atma Singh im Rahmen der Yogalehrerausbildung Stufe II, offen für alle Interessenten. Kontakt: Atma Singh, E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| Chakra-Kommunikation vom 11.-13.11. | Dieburg bei Darmstadt | mit Satya Singh im Rahmen der Yogalehrerausbildung Stufe II, offen für alle Interessenten. Kontakt: Atma Singh, E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| Sat Nam Rasayan Workshop vom 18.-20.11. | Darmstadt | Mit Guru Dev Singh. Kontakt: Atma Kaur, E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |
| "Yoga-Zukunfts-Werkstatt" am 26./27.11 | Frankfurt | YIU-Trainertreffen wendet sich an alle an Business Yoga interessierten Yoga LehrerInnen. Kontakt: Ad Such Kaur, ulrike-reiche@t-online.de , Tel.: 069/ 66371790 |
| Weisses Tantra Yoga am 04.02.06 | Hamburg | 3H Organisation Deutschland e.V. Tel. 040 - 479099, |
| Meditation am 11.02.06 Bewusste Kommunikation am 04.03.06 Intuition am 01.04.06 | Frankfurt | Workshop-Reihe "Yoga im Alltag" mit Dagmar Mahan Kaur Völpel, Ulrike Ad Such Kaur Reiche, Mail: d.voelpel@yogainunternehmen.de Tel.: 06109 - 731621 |
| Beratungstechniken vom 2.-5.03.06 | Dieburg bei Darmstadt | mit Atma Kaur im Rahmen der Yogalehrerausbildung Stufe II, offen für alle Interessenten . Kontakt: Atma Singh, E-Mail: atmas@freenet.de Tel.: 06078 - 4544 |

ACHTUNG: die Terminübersicht wird fortlaufend auf www.kundalini-yoga-rheinmain.de aktualisiert !