



Erobere Deinen Geist,  
und Du kannst die Welt erobern.

Guru Nanak, Siri Guru Granth Sahib

Kundalini Yoga Rhein-Main

# RUNDBRIEF

## Endlich ist er da - die erste Rundbrief von Kundalini Yoga Rhein-Main !

Künftig wollen wir alle 3HO-Mitglieder, Kundalini Yoga-Lehrer und -Schüler und alle anderen Interessenten regelmäßig mit Informationen rund um Kundalini Yoga versorgen und damit die yogische Gemeinschaft in unserer Region stärken. Neben aktuellen Themen und Veranstaltungshinweisen möchten wir vor allem Erfahrungsberichten von Yoga-Lehrern und -Schülern Raum geben. Damit der Rundbrief ein Erfolg wird und wir eine möglichst breite Verteilung erreichen, brauchen wir Deine Unterstützung:

- Bitte verteile den Rundbrief an Deine Schüler und gib ihn weiter an alle, die Interesse an Kundalini Yoga haben!
- ab Frühjahr 2004 wird der Rundbrief zusätzlich in Dateiform als eMail-Anhang versandt. So erhältst Du die aktuellen Informationen direkt und schnell, Du kannst sie ohne viel Aufwand an andere Interessenten weitervermitteln. Um den Rundbrief künftig per eMail zu beziehen, sende bitte ein kurzes Mail an [ulrike-reiche@t-online.de](mailto:ulrike-reiche@t-online.de) und bitte auch Deine Schüler oder Interessenten, sich auf den eMail-Verteiler setzen zu lassen. So hilft Ihr uns dabei, den arbeits- und kostenintensiven Briefversand zu reduzieren, danke!
- Wir möchten den Rundbrief gern abwechslungsreich gestalten und freuen uns über Deine inhaltlichen Beiträge.
- Deine geplanten Workshops nehmen wir gern in die Terminübersicht auf.
- Deine Meinung ist gefragt! Wenn Du Anregungen zur Gestaltung des Rundbriefes hast, lass es uns bitte wissen!

Redaktion: Ad Such Kaur Ulrike Reiche, eMail: [ulrike-reiche@t-online.de](mailto:ulrike-reiche@t-online.de)

~ ~ ~ ~ ~

## White Tantra

### „erneuern, um neu zu sein“

Hast Du jemals weißes Tantra-Yoga praktiziert und seine grundlegende Wirkung erfahren? Die Ausübung mag herausfordernd für Dich sein, doch in den nachfolgenden Wochen und Monaten wird vieles in Gang kommen, an dem Du vielleicht vorher mühsam gearbeitet hast: es kann Bewegung in festgefahrene Beziehungen kommen, Du fühlst dich kraftvoll und allen Herausforderungen gewachsen oder der Heilungsprozess einer Krankheit schreitet voran usw.. Jeder, der einmal selbst White Tantra praktiziert hat, kann dazu seine eigene Geschichte erzählen.

### Was ist White Tantra?

Weißes Tantra ist eine sehr energiegelade, reinigende, nicht-sexuelle Meditationsform, bei der sich Männer und Frauen in langen Reihen gegenüber sitzen und Mantras, Mudras und Übungen aus dem Kundalini Yoga praktizieren. Üblicherweise werden pro Tag zwischen 6-8 verschiedene Meditationen mit einer Dauer von jeweils 31 bis 62 Minuten durchgeführt. Durch den Tag wirst Du auch durch den Gruppenprozess getragen, und natürlich gibt es ausreichend Erholungspausen.

Die ehrenvolle Aufgabe des Mahan Tantric, d.h. desjenigen, der weltweit als einziger White Tantra Yoga anleiten kann, wurde 1971 an Yoga Bhajan übertragen. Während der Meditationen ist Yoga Bhajan mit seinem Subtilkörper anwesend und zusätzlich über Video und einen Repräsentanten mit den Teilnehmern verbunden. *Ad Such Kaur*



Das nächste White Tantra wird am **07.02.2004** in Hamburg stattfinden. Nähere Informationen siehe unter [www.3HO.de](http://www.3HO.de). Wer Interesse hat, gemeinsam mit anderen dorthin zu fahren und eine Mitfahrgelegenheit aus dem Rhein-Main-Gebiet sucht oder anbieten kann, wende sich an:

Dagmar Mahan Kaur Völpel,  
Tel: 06109 - 73 16 21,  
Email: [dagmar.voelpel@web.de](mailto:dagmar.voelpel@web.de)

## Lehrerausbildung Stufe 1 - Dieburg

- Ein Erfahrungsbericht -

Samstag, 11. Januar 2003, 11 Uhr – nach und nach trudeln die rd. 20 Teilnehmer an der Yogalehrerausbildung 2003 im großen Saal in der „Scheune“ der Krankengymnastikpraxis A. Enders in Dieburg zum ersten Ausbildungswochenende ein. Schafffelle, Yogamatten, Meditationskissen, weiße Decken breiten sich auf dem Boden aus. In der Luft liegt der Geruch von Yogitee.

Nach Klärung einiger organisatorischer Fragen geht es mit einer Vorstellungsrunde los – die Teilnehmer, davon 2 (!) Männer, kommen im wesentlichen aus dem Rhein-Main-Gebiet. Mit von der Partie sind aber auch eine Düsseldorfferin, eine junge Frau aus Mannheim und eine Frau aus der Gegend von Heilbronn. Allen gemeinsam ist der Wunsch, mehr über Kundalini Yoga zu erfahren. „Aus Schülern werden Lehrer“ – dieser Spruch von Atma Singh bewahrheitet sich heute.

Es geht dann weiter mit einem intensiven Yogaset und einer Theorieeinheit, in die aber auch immer wieder praktische Übungen eingestreut werden. Bis wir – vegetarisch – Mittagessen, ist es gut 14.00 Uhr (und dabei bleibt es auch an den folgenden Ausbildungswochenenden.).

Der Nachmittagsunterricht startet wieder mit einer Theorieeinheit, bevor wieder ein Yogaset folgt. Ende des ersten Ausbildungstages ist um 18.30 Uhr – es reicht.



### Start der nächsten Lehrer-Ausbildungen Stufe 1

Köln: September 2003, Einstieg noch möglich  
Dieburg: Januar 2004

### Adressliste von Kundalini Yoga-Lehrern im Raum Rhein-Main

In der Anlage findest Du eine aktuelle Liste, in der alle Kundalini Yoga-Lehrer aufgeführt sind, die regelmäßig Kurse und/oder Workshops in der Region Rhein-Main anbieten. Wenn sich die Angaben ändern oder Du in die Liste aufgenommen werden willst, dann setze Dich bitte mit Narayan Kaur in Verbindung unter Angabe von:

- Unterrichtsort (in Frankfurt zusätzlich: Stadtteil)
- konkrete Kurstermine
- Name und Tel./e-mail

Kontakt: e-Mail: [sward24@csc.com](mailto:sward24@csc.com)  
Tel.: 06102 – 78 78 19

Der nächste Morgen beginnt mit „Sadhana“ – an sich versteht man hierunter jede Form von täglicher Yogapraxis. In der Ausbildung ist hiermit die feste Abfolge von „Japji“ (Verlesen eines Gebetes auf Gumukki), ein Yogaset sowie 6 Meditationen, die von Yogi Bhajan für die nächsten 10 Jahre so festgelegt worden sind. Beginn war an diesem Morgen um 6.00 Uhr, Ende gegen 8.30 Uhr – alles selbstverständlich schweigend und nüchtern – und freiwillig ☺.

Nach Sadhana bin ich eigentlich schon erledigt für den Tag; die Energie „von oben“ will wohl noch nicht so richtig fließen – aber wir erleben an diesem Tag noch zwei weitere Sets, eins von Atma angeleitet – ein weiteres von mir. Ja, ich habe mich breitschlagen lassen, direkt am ersten Wochenende meinen Probeunterricht zu machen. Bei mir wird es quasi eine Stehgreifübung – denn Zeit zur Vorbereitung und zum Aufgeregtwerden hatte ich nicht. Es ist ein schon ein besonderes Gefühl, vor der Klasse zu sitzen und zu schauen, ob die Schüler einem folgen können. Unvergleichlich vor allem die Situation bei der Tiefenentspannung, in der der Lehrer über die Schüler wacht. Ich bin berührt von dem Vertrauen, das mir hier entgegenschlägt und spüre intensiv die Verantwortung, die mit dem Lehrereinhergeht.

Mittlerweile sind drei Grundkurse vorbei. Es hat sich körperliche Fitness aufgebaut, das lange Sitzen ist selbstverständlicher, die Meditationen gehen tiefer, die Ernährung wird ohne große Anstrengung bewusster – und eines wird immer klarer: Wenn ich diesen Weg weitergehe, in aller Konsequenz, wird sich mein Leben tiefgreifend verändern. Das macht noch Angst, verunsichert, wirft täglich 100 neue Fragen auf – aber der „Point of Return“ ist längst überschritten – und ich folge dem Wort Yogi Bhajans: „Das Unbekannte kannst Du nur durch Vertrauen erobern.“

*Dagmar Mahan Kaur Völpel*

### Start der nächsten Lehrer-Ausbildung Stufe 2

Frühjahr 2004

Info+ Anmeldung: Atma Singh, Tel. 06078 - 45 44

### **Besondere Seminarhinweise:**

- Bitte ausführliche Informationen anfordern -

„**Kommunikation von Herz zu Herz**“ mit Simran Kaur/Hamburg am 17.-19.10.2003

Brombachtal/Odenwald

Info + Anmeldung: Ute Kartar Kaur Reiß,

Tel.: 06048 – 95 03 50, email: [kartar@web.de](mailto:kartar@web.de)

„**Menschliche Herausforderungen im neuen Zeitalter**

- **Innere und äußere Führung?**“ mit Shiv Charan Singh

Termine: 31.10.2003 abends 19-21.00 Uhr f. Interess.,

Seminar am 08./9.11.2003, Frankfurt

Info: Harbhajan Kaur Belz, s.u.

„**Den Körper als Instrument des Erhabenen vorbereiten und im freien Fluß aufgehen**“ mit Avta

Kaur/Rom Shakti Dance -getanztes Yoga basierend auf

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan Termin: 21./22.02.04

Darmstadt

Info: Harbhajan Kaur Belz, Tel.:06196 / 561293,

[gbelz2507@aol.com](mailto:gbelz2507@aol.com)

## Kinderyoga in der Schule?

Ja, unbedingt! Es ist, nach meiner Erfahrung als Lehrerin der 5., 6. und 8. Klassen einer Gesamtschule, ohne großen Aufwand möglich, Yogaübungen in den normalen Unterricht zu integrieren und so eine bessere Atmosphäre, größere Konzentrationsfähigkeit und mehr Ruhe zu kreieren.

Da die Räumlichkeiten meistens beengt sind, eignen sich in erster Linie natürlich einfache Übungen, die im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden können sowie Atemübungen.



Für die Kinder der 5. und 6. Klassen war es wichtig, ein Ventil für ihre noch vorhandene Bewegungsfreude zu finden. Im Musikunterricht haben wir deshalb Gesten zu Liedern erfunden und musikalische Formen durch eine Folge verschiedener Yogapositionen veranschaulicht. Auch wenn es circa 10 Minuten der Stunde einnahm, lohnte es sich doch, eine kreisförmige Sitzordnung einzurichten, da der Kreis harmonisiert und Verbindung schafft. Die "Front" zwischen Schülern und Lehrerin konnte so aufgeweicht werden und die Kontakte wurden echter.

Wichtigste "Yogaübung" für mich als Lehrerin war die Einstimmung mit "Ong namo", bevor ich den Klassenraum betrat. Die goldene Kette funktioniert natürlich auch in der Schule und durch die Anbindung an die Weisheit aller Lehrer, wurde mir als Neuling eine große Last von den Schultern genommen, sodass ich viel entspannter agieren konnte. Nach dem Unterricht fühlte es sich richtig an, mit "May the long time" und "Sat Nam" abzuschließen, verbunden mit einem herzlichen Dank, wenn die Stunde schön war oder einem meditativen Dialog mit dem Göttlichen über Verbesserungen, wenn das Ergebnis nicht befriedigend war.

Über meine Erfahrungen mit Yoga in der Schule und Reaktionen der Kinder und Kollegen darauf könnte ich jetzt noch Seiten füllen, für die es an dieser Stelle aber keinen Platz gibt. Wenn du generell Interesse an diesem Thema hast oder dich gerne über deine Erfahrungen austauschen würdest, freue ich mich über eine Mail oder einen Anruf! Sat Nam!  
Shivcharan Kaur, Tel. 069 / 33 99 55 99



### Lehrer-Ausbildung für Kinder-Yoga 2004

mit Shiva Kaur und Mahan Deva Singh  
4 Wochenenden im Raum Rhein-Main  
Termine folgen noch, Vormerkung ab sofort möglich  
Anmeldung+Orga: Shivcharan Kaur, 069 / 33 99 55 99  
Inhaltliche Fragen: Shiva Kaur, 040 / 49 67 97

## Kundalini Yoga Forum, Frankfurt

Peter Narayan Singh, Kundalini Yoga Lehrer und Veranstalter von Kundalini Yoga Erlebnis-Workshops hat im Sommer 2002 erstmalig das Kundalini-Yoga-Forum in Frankfurt gegründet. Er will damit eine Lücke in dieser Stadt füllen. Er bietet allen angehenden und zertifizierten Yogalehrern aber auch Kundalini-Yoga-Praktizierenden aus dem Rhein-Main-Gebiet die Gelegenheit, erste Erfahrungen in der Anleitung einer Yogagruppe zu sammeln.

Live bekommt der Yogalehrer Feedback durch die Gruppe und kann von dem Wissen der fortgeschrittenen Lehrer profitieren. Interessant sind die unterschiedlichen Lehrstile und Unterrichtsschwerpunkte. Allen gemeinsam ist das Ziel, die Kundalini-Yogapraxis in einem vertrauten Rahmen weiterzuentwickeln, getragen durch das Verständnis und die Begeisterung der Gruppe. Sehr vielfältig gestaltet sich das wöchentliche Treffen, da die Lehrer sich in der Anleitung der Gruppe turnusmäßig abwechseln. Die Teilnehmer sind gespannt, wer denn wohl dieses Mal das Set anleiten wird: Peter Narayan Singh, Andreas Siri Sevak Singh, Janka Siri Gopal Kaur oder Christine? Das Forum erfreut sich reger Nachfrage und begrüßt auch gern neue Teilnehmer(innen) sowie Gast-Yogalehrer(innen).

Christine Hauf Kundalini Yoga Forum Frankfurt  
mittwochs 20:00 Uhr im Baumweg 10  
(Gebäude im Hinterhof)

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

## NEU: Amrit Vela Sadhana in Frankfurt

Sadhana wird im Rahmen der Lehrerausbildungen und auf dem Yogafestival angeleitet, Lehrern wird empfohlen, es als einen festen Bestandteil in das eigene Leben zu integrieren. Doch was ist Amrit Vela Sadhana eigentlich?

Die tägliche, morgendliche Kundalini Yoga-Praxis und Meditation gibt Dir Gelegenheit, Deine Gewohnheiten gewahr zu werden, die Dich an Deinem Lebensplan hindern. Amrit Vela Sadhana schafft Dir den Raum auf Dein höheres Bewusstsein zu hören. „Sadhana“ bedeutet Dir den direkten Kontakt zu Deiner Seele zu schaffen um Dein wahres Selbst in dieser materiellen Welt zu leben. Dadurch ist das Sadhana von hoher Bedeutung für die Erweiterung Deines Bewusstseins und ebnet den Weg zur Selbstentfaltung. Die Yogatechnik sagt, dass ein Sadhana zwei Stunden vor Sonnenaufgang beginnen sollte, da der Winkel von der Sonne zu der Erde den bestmöglichen etherischen Raum kreiert, wo wir am besten unsere Seele und Spiritualität berühren können. Das würde bedeuten, dass im Sommer um 3.30 Uhr der stärkste Input wäre. Da die U- und S-Bahnen nicht so früh fahren, hat Deva Kaur Tarn Singh gefragt, wie er das optimale Amrit Vela sieht. Er sagte liebevoll „Ich glaube, dass es kraftvoll für uns ist, wenn wir mit Yoga, Meditation und einem Gespräch mit Gott vor unseren weltlichen Aktivitäten beginnen“.

Jetzt gibt es die Möglichkeit, Amrit Vela Sadhana täglich gemeinsam mit anderen Kundalini Yoga-Praktizierenden in Frankfurt (Nähe Zoo) auszuüben: täglich um 5:00 Uhr (je nach Verkehrsanbindung), Anmeldung bis zum Vorabend bei Brigita Krause, Deva Kaur Khalsa unter 069 / 49 79 29 oder Email: [brigita.krause@t-online.de](mailto:brigita.krause@t-online.de)

## regelmäßige Veranstaltungen im Raum Rhein-Main

Veranstaltung, Datum	Ort, Ansprechpartner
Sadhana, täglich um 5:00 Uhr	Frankfurt, Nähe Zoo/S-Bahn Ostbahnhof Anmeldung bis zum Vorabend bei Brigita Deva Kaur Krause unter 069 - 49 79 29 oder Email: brigita.krause@t-online.de
Kundalini Yoga Forum Frankfurt jeden Mittwoch 20:00 Uhr	Baumweg 10 (Hinterhaus), Frankfurt-Bornheim Treffen für Yoga-Lehrer und Interessierte Info: Peter Beck, Tel: 069 - 55 88 88
monatliche Vollmondmediation in Frankfurt	Info: Peter Beck, Tel: 069 - 55 88 88
Lehrer-Treffen Rhein-Main Nord jeden 1. Sonntag im Monat	Ute Kartar Kaur Reiß, Tel.: 06048 - 95 03 50 Email: <a href="mailto:kartar@web.de">kartar@web.de</a>

## Ansprechpartner nach Themen

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3HO-Rhein Main</li> <li>• Kundalini-Yoga Lehrerausbildung Darmstadt und Köln, Stufen 1 + 2</li> <li>• Arbeitsgruppe Rhein-Main</li> </ul>	Atma Singh und Atma Kaur Ahlers	Tel./Fax.: 06078 - 45 44 eMail: atmas@freenet.de
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sat Nam Rasayan</li> </ul>	Atma Kaur Ahlers und Harbhajan Kaur Belz	s.o. Tel: 06196 - 56 12 93, eMail: <a href="mailto:gbelz2507@aol.com">gbelz2507@aol.com</a>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shakti Dance</li> <li>• Kinder - Yoga</li> <li>• Radiant Woman</li> </ul>	Harbhajan Kaur Belz	s.o.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sat Nam Versand</li> </ul>	Shivcharan Kaur Renate Lomberg	Tel: 06173 - 63 40 7 eMail: <a href="mailto:renate.lomberg@t-online.de">renate.lomberg@t-online.de</a>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rundbrief - Redaktion</li> <li>• Business Yoga - LifeForce</li> </ul>	Gurbasant Singh eMail: <a href="mailto:info@satnam.de">info@satnam.de</a> <a href="http://www.satnam.de">www.satnam.de</a>	Dieselstraße 42, 63071 Offenbach Tel: 069 - 43 44 19, Fax: 069 - 43 85 71
	Ad Such Kaur Ulrike Reiche	Holbeinstr. 25, 60596 Frankfurt Tel: 069 - 66 37 17 90 eMail: <a href="mailto:ulrike-reiche@t-online.de">ulrike-reiche@t-online.de</a>

## Informationsquellen im WEB

	Link
3HO Rhein-Main	Homepage im Aufbau
3HO Köln	<a href="http://www.kundalini-yoga-koeln.de">www.kundalini-yoga-koeln.de</a>
3HO Deutschland	<a href="http://www.3ho.de">www.3ho.de</a> u.a. Adressliste von Yoga-Lehrern in ganz Deutschland, allgemeine Infos und Termine zu Kundalini Yoga
3HO Europe	<a href="http://www.3ho-europe.org">www.3ho-europe.org</a>
Yoga Festival Frankreich	<a href="http://www.yogafestival.org">www.yogafestival.org</a> Informationen zu Workshops und Themen, Mitfahrgelegenheiten usw.
IKYTA	<a href="http://www.kundaliniyoga.com">www.kundaliniyoga.com</a> International Kundalini Yoga Teachers Association
Sat Nam-Versand, Offenbach	<a href="http://www.satnam-versand.de">www.satnam-versand.de</a> Online-Auftritt des Versandhandels zu Yoga-Produkten
LifeForce Management Deutschland	<a href="http://www.life-force-imy.de">www.life-force-imy.de</a> Yoga-Angebot speziell für Unternehmen, u.a. Informationen zu wissenschaftlichen Studien über Yoga, Lehrer-Netzwerk
Lichtblicke	<a href="http://www.lichtblicke.net">www.lichtblicke.net</a> Online-Magazin - universelle Kabbalah und Kundalini Yoga

## Rundbrief - Impressum

Erscheinungshäufigkeit: halbjährlich, ab September 2003  
Herausgeber: Arbeitsgruppe für Kundalini Yoga Rhein-Main  
Redaktion: Ad Such Kaur Ulrike Reiche, Frankfurt  
Redaktionsschluß: für den Frühjahrs-Rundbrief am 31.01.2004

# Meditation für das neue Jahrtausend

NM 0328

*Yogi Bajan, Ph.D. – 7 Oktober 1999 - Espanola, NM, USA*

Wir haben Werte und Tugenden, um in das neue Jahrtausend einzutreten. Man kann es als einen großen, oder als einen kleinen Wechsel ansehen, aber soweit wir betroffen sind, sind wir der Anfang und die Verkörperung dieses Wechsels und durch die Zeit, wird sich die Welt mit uns verändern. Im Fischezeitalter ist Zweifel unsere Lebensart und Karma, Aktion und Reaktion ist unser Ausführung. Bald wird unser Lebensstil sich zu dharma, dem Ruf nach Pflicht und das wird uns strahlend rein machen. Verhalten, wie uns gegenseitig die Hölle heiß machen, uns gegenseitig zu belügen, miteinander tratschen und Dinge zu tun, die bewusst nicht korrekt sind, werden verschwinden und wir werden uns dahin entwickeln, dem Ruf der Natur zu antworten.

Wenn wir das nächste Jahrtausend betreten, werden die Leute, die zu uns kommen, so depressiv sein, wie du es dir gar nicht vorstellen kannst, wie depressiv jemand sein kann. Eine depressive Person beeindruckt nur durch Schuld und falsche Taten. Der Guru sagt: " Kuaar Hoay Sabh Milangay, ajay Jo Hoay" , "Sicher werden nur jene sein, die die Protektion der Disziplin Gottes und die Weisheit von Gott und Guru haben". Andere werden durch ihre Hölle gehen und es ist egal wie.

Niemand vertraut mir meinetwegen. Sie vertrauen mir für das Mitgefühl, Freundlichkeit und Bewusstheit, mit weicher ich sie trage. Wenn du nicht übereinstimmst mit meinem Beispiel für Mitgefühl, Freundlichkeit, Anmut und Toleranz, wird dir niemand vertrauen. Lasst uns tugendhaft und vertrauensvoll sein. Lasst uns verstehen, dass wir keine größere Macht, als unsere eigene Reinheit haben. Es ist Reinheit und Ehrfurcht, die den Strahlenkörper erweitern.

In einem Jahr werden wir in das neue Jahrtausend eintreten, in 13 Jahren ist die Spitze der Veränderung erreicht. Es wird dann so viel Leere in der Welt sein, viele Leute werden weder wissen, was sie tun sollen, wohin sie gehen sollen, noch warum. Je mehr Leute ihr Ego beschützen, desto tiefer werden sie im Treibsand von Zeit und Raum versinken. Es wird sehr verwirrend und schmerzhaft sein. Aber jedes Schiff, dass auf den Ozean fährt, gebraucht das Licht des Leuchtturms, um seine Segel und seine Position zu verändern. Das Wassermannzeitalter ist die Zeit der Entspannung. Das Wassermannzeitalter ist: vergiss deine Probleme, rette den anderen. Das Wassermannzeitalter ist:

Strecke deine Hände aus! Das Wassermannzeitalter bedeutet nicht Wissen. Es wird Computer und Meistercomputer geben, die dir Wissen mit einem Fingerdruck geben. Wir haben viele Dinge zu tun und an Prioritäten zu arbeiten. Wir müssen uns auf das kommende Jahrtausend vorbereiten, damit wir dienstbereit und bereit sind. Sei nicht schüchtern, wenn jemand dich etwas fragen möchte. Da gibt es keine Frage! Sie möchten mit dir sprechen. Sie möchten dich kennenlernen!

Heute abend werden wir eine Übung für das Herzzentrum machen. Es ist einfach und herausfordernd. Aber wenn du für einige Minuten durchhältst, wird es prima sein. Vielleicht wirst du eines Tages Niederlagen durch deinen Willen besiegen. Das ist das Ziel des Lebens! Das ist was Wille bedeutet. Wenn du deine Schwäche durch deinen Willen besiegst, dann kannst du auf Gottes Willen antworten.

## Meditation Willenskraft

1. Sitze gerade in der easy pose. Nimm deine linke Hand auf dein Herz und strecke den rechten Arm nach vorn und im 60° Winkel nach oben, die Handfläche nach unten und die Finger gespreizt. Die Augen sind geschlossen. Atme vom Nabel durch einen gerundeten Mund in kleinen, kräftigen Atemzüge. Mache dies 10 Minuten, atme tief ein, tausche dann die Handhaltung und fahre fort durch den gerundeten Mund für 1 Minute weiterzuatmen.
2. Verschränke deine Hände über dem Kopf. Lass sich den Atem beruhigen. Lass die Energie in kreisförmigen Bewegungen fließen. Wir versuchen dich aus Selbstnachsicht und Verstrickung zu lösen. Singe das Mantra "Har,Har,Har,Har,Gobinday" von Nirinja Kaur. Fahre 10 Minuten fort. Dann mache lange, tiefe und langsame Atmung für 1 Minute. Am Ende atme tief ein, verschließe deine Hände und strecke deine Wirbelsäule so gut du kannst. Ausatmen. Wiederhole das noch 2 Mal. Entspanne.

" Gesegnet sind die, die ihre Leidenschaft mit Mitgefühl, ihren Charakter mit Anmut, ihre Identität mit Tugenden und Werten überwinden und denen pflichtbewußt dienen, die in Not sind. Möge diese und ihre Familien für immer gesegnet sein und ihr Leben durch Wohlstand und Tugend gesegnet sein. Mögen wir alle verstehen, da ist Ein Gott. In Seiner Einheit hat Er uns eine Stärke gegeben, den Atem des Lebens. Mögen wir es ausweiten, damit es rein und kraftvoll wird, und planen allen menschlichen Wesen und dem Leben auf dieser Erde um der Güte willen zu dienen, so kreieren wir eine Wirkung von gutem Leben, gutem Willen und guten Manieren. Sat Nam."

*Übersetzung: Petra Nägele, Frankfurt 09/2003*

Teachings of Yogi Bajan, © 1999 Yogi Bajan. Synopsis from the teachings of Yogi Bajan, © 2002 Yoga Gems.  
Available from: [info@yogagems.net](mailto:info@yogagems.net) or 1-505-747-9329 Music tapes, and tapes of this and other Yogi Bajan classes are available from: Ancient Healing Ways [www.a-healing.com](http://www.a-healing.com) / 800/259-2940 / 505/747-2860

Stadt	YogalehrerIn	E-mail / Fax	Wann
Alsfeld	A. Stumpf Dev Suroop K., 06636-9180046	A5@firemail.de	Mo., Di., Mi., Do.
Altenstadt	Ute Reiß, 06048 - 95 03 50	kartar@web.de	Montags, Dienstags
Aschaffenburg	Doris Anders, 06021 - 952 13		Di., Mi. Fr. Donnerstags Schwangeren
Aschaffenburg	Edith Megler, 06021 - 982 38		Mittwochs
Aschaffenburg	Sabine Lippert, 06021 - 984 66		Montags, Mittwochs
Bad Kreuznach	Martin Wilhelmi, 0671 - 79 46 359	<a href="mailto:martingeht@t-online.de">martingeht@t-online.de</a>	auf Anfrage
Bad Schwalbach	Amrit Darshan K. Glasner, 06120 - 66 48		Mittwochs
Bad Soden	Gundula Belz, 06196 - 56 12 93		
Benzheim	Sookja Reiss, 06251 - 797 52	h.s.reiss@faxvia.net	Mittwochs, Donnerstags
Butzbach	Nirmal K. Khalsa, 06033 - 74 90 79	nirmal@yogaraum.de	
Darmstadt	E. Baender Michalska 06151 - 29 39 83	06151 - 28 921	Dienstags
Darmstadt	Julia Frühauf Narayan K. 06154 - 69 59 88	julia_fruehauf @freenet.de	Dienstags, Donnerstags
Darmstadt/ Mühlthal	Dirk Schreilechner 06166 - 93 38 59		Dienstags
Dauborn/Hünfelden	Sibylle Bleck 06438 - 92 38 51		Donnerstags
Dieburg	Atma Kaur Ahlers, 06078 - 45 44	Atmas@freenet.de	Dienstags, Mittwochs
Dietzenbach	Rigobert Jakob, 06074 - 242 14		Donnerstags
Dietzenbach	Jutta Nihal Kaur Winzig 069 - 46 87 86	nihalkaur@nexgo.de	Montags
Dreieich	Ildiko Fritzel 06103 - 80 26 26	ildiko.fritzel@accenture.com	verschiedene Kurse
Flörsheim / Main	Janet Sandkühler, 06145 - 301 63		Freitags
Frankfurt	Sylvia Butzke, 069 - 904 324 09	Vollmond Meditation,	Wochenendkurse
Frankfurt	Atma Singh Ahlers, 06078 - 45 44	Atmas@freenet.de	Dienstags
Frankfurt	Alexandra Holste 069 - 596 38 33		Wochenendkurse
Frankfurt	Toni Kammer-Habisreutinger, 0172 - 942 24 46	<a href="mailto:habis-frankfurt@t-online.de">habis-frankfurt@t-online.de</a>	Mo., Di., Do., Fr. Sa. So.
Frankfurt	Pernille Köhler, 069 - 979 487 97		
Frankfurt	Peter Beck Narayan S. , 069 - 55 88 88 * 0163 - 890 52 24	info@ins-glueck.de	Vollmond Meditation, K Y Forum Mittwochs
Frankfurt	Christine Noble, 06195 - 97 70 00		Dienstags und Schwangeren
Frankfurt	Simone Siahodoni, 069 - 61 66 07	kundalini.yoga@gmx.de	Montags
Frankfurt / City	Sylvia Herwig, 069 - 516653,	Herwig@KundaliniYogaFrankfurt.de	Dienstags
Frankfurt / City	Ulrike Reiche 069 - 66 37 17 90	ulrike-reiche@t-online.de	Montags + Donnerstags
Frankfurt/Nordend	Anja Wenz 069 - 597 936 32	wenz.anja@t-online.de	Dienstags
Frankfurt/ Nordend	Nicolette Hühn 069 - 597 936 31	nicoletteh@web.de	Donnerstags
Frankfurt / Höchst	Renate Lomberg 06173- 63407/ 06173 - 630 50	renate.lomberg@t-online.de	Donnerstags
Frankfurt/Höchst/Soss.	Siri Deva K. Stenzel-Khalsa, 06074 - 69 05 33		
Geisenheim	Stefanie Siegfried 61722 - 75 210	ss@colorconcept.de	auf Anfrage
Groß Umstadt	Katrin Gellerer; 06182 - 262 05		
Groß Umstadt	Martina Lindhorn; 06078 - 75 88 51		Do., Freitags Schwangeren
Hofheim	Monika Thun; 06192 - 20 02 68		und Kinderyoga
Idstein	Christine Kaul, 06126 - 51998		Donnerstags
Kelkheim	Christine Noble, 06195 - 97 70 00		Donnerstags
Kelkheim	Rotraud Obert, 06196 - 613 19		Montags
Kelkheim	Jutta Winzig 069 - 46 87 86	nihalkaur@mexgo.ded	Montags + Mo. Kinder-Yoga
Königstein/ Taunus	Andreas Sieben Siri Sevak S. 06174-63 92 05	* 0163 - 890 52 79	Donnerstags
Langenfeld	Gabi Ernsting, 02173 - 14 85 65		
Lich	Katja Benecke, 06404 - 66 65 78	SALVINIA@web.de	Montags
Messel	Claudia Sennhenn, 06159 - 16 10	06159 - 16 10	Donnerstags
Mossautal	Sahaj K. Körner, Guru Surya S. Schäberle, 06062 - 95 58 87	mail@shakti-architecture.com	Di., Mi., Do.
Neu-Isenburg	Sabine Narayan K. Ward 061 02 - 78 78 19	sabine.ward@de.abnamro. com	Mo., Di., Do. und auf Anfrage
Nierstein	Karen Lattewitz 06133 - 92 70 24	Karen.Lattewitz@t-online.de	Montags, Mittwochs
Reinheim	Stefan Krenzer 06162 - 93 94 70	Stefan.Krenzer@t-online.de	Mittwochs und auf Anfrage
Rödermark	Renate Schleicher 06074 - 967 27		Mittwochs
Seeheim-Jugenheim	Jutta Messow 06257 - 613 95		Dienstags
Waldaschaff	Heidi Eckert 06095 - 33 90	Eckertheidi@aol.com	Dienstags, Mittwochs
Wiesbaden	Rita Posor 0611 - 37 47 56		verschiedene Kurse
Weinheim	Beate Amthor 06201 - 584 39		
Wörth	Ute Kullmann 06028 - 25 00	Ute.Kullmann@t-online.de	Dienstags