

# Golden Temple - Yogaschule im Hegau

## Stundenplan & Termine Herbst 2019



Aufgetankt von Sommer, Sonne, Ferien geht es nun in den bunten Herbst. Und damit Eure Akkus schön voll bleiben und Eure Energie nicht mit den kürzer werdenden Tagen abnimmt, haben wir für Euch den neuen Stundenplan zusammengestellt.

Es gibt ein paar Änderungen: Der Donnerstag vormittag Kurs beginnt jetzt um 10:00 Uhr. Ramona's Kurs beginnt wieder im November. Bis dahin gibt es zu dieser Zeit Schwangeren Yoga.

Bitte gerne weitersagen an alle werdenden Mammis. Jap Ananda's Yoga für Teenager startet wieder im Oktober. Im September und Oktober beginnen zwei neue Lehrerinnenausbildungen und der Atemworkshop wird im Dezember nochmals wiederholt. Für alle, die auf das Rebirthing warten: bislang konnte noch kein Abend festgelegt werden, da dies vom Stundenplan verschiedener Abendaktivitäten innerhalb unserer Familie abhängt. Sobald das neue Schuljahr ein paar Wochen alt ist gibt es hierzu dann Infos. Du darfst Dich aber schon mal freuen.

Wir freuen uns auch. Nämlich nach dieser Sommerpause wieder für Dich und Deine Lust am Yoga da sein zu können. Schön, dass Du Teil von Yogaschule Golden Temple bist.

Sat Naam, Bachitar und Hari Krishan

## ALLE REGELMÄSSIGE UNTERRICHTSSTUNDEN TRIMESTER HERBST '19 AUF EINEN BLICK

KW	Dienstag 17:45- 19:00	Dienstag 19:30-21:00	Mittwoch 20:00 - 21:30	Donnerstag 10:00 - 11:15	Sadhana 5:30 -8:00
	YOGA FÜR SCHWANGERE mit Bachitar	KURS mit Bachitar	FRAUENKREIS Frau sein verbindet	KURS mit Bachitar	SADHANA
37		10.09.		12.09.	
38	17.09.	17.09.		19.09.	21.9., 22.9.,
39	24.09.	24.09.	25.09.	26.09.	
40	1.10.	1.10.		Kein Yoga	
41	8.10.	8.10.		Kein Yoga	12.10., 13.10.,
42	Kein Yoga	15.10.		17.10.	19.10, 20.10,
43	22.10	22.10.	23.10.	24.10.	
44	29.10	29.10.		Ferien	
45		Kein Yoga		7.11.	
46		12.11.		14.11.	
47		19.11.		21.11.	
48		26.11.	27.11.	28.11	
49		3.12.		Kein Yoga	7.12., 8.12.
50		10.12.		12.12.	
51		17.12.		19.12.	
	6 Sessions	14 Sessions		11 Sessions	8 Sadhanas

**UND MEHR:** Yoga ist eine Lebensweise. Möchtest Du tiefer eintauchen? Mehr Yoga leben?

Dann hast Du vielleicht Interesse an: Einzelstunden, spirituelles Coaching für einen gesunden und ganzheitlichen Lebensstil, Nummerologie-Beratungen aufgrund Deines Geburtsdatums, themenspezifischen Workshops und Seminare. Berufsausbildung Kundalini Yoga LehrerIn Sfufe 1 & 2

## UNTERRICHTSORT UND GEBÜHREN

- **ORT**  
Alle Yogastunden finden im Yogahaus Prasaad, Almenstrasse 11 in Engen-Anselfingen statt und sind immer offen für alle. Manche Workshops finden eventuell woanders statt, was dann in der Bekanntmachung steht.
- **KURS**  
Die Kategorie Kurs möchte v.a. denjenigen Yogapraktizierenden dienen, denen eine regelmässige Praxis wichtig ist und die sich gerne verbindlich für 12-15 Wochen für immer die gleiche Stunde anmelden möchten. Oder die vielleicht gerne themenspezifisch über mehrere Kursstunden praktizieren möchten. Dabei sind Themenwünsche herzlich willkommen. Die Kursgebühr richtet sich nach Anzahl der Stunden des Kurses, eine Kursstunde beträgt EUR 13,00.
- **FLEXIBLE 10-ER KARTE oder DROP IN**  
Neben der Anmeldung zu einem Kurs kann der Unterricht auch auf flexibler Basis mit der Zehnerkarte (EUR 145,00 – gültig für 5 Monate) oder Einzel/Drop in (EUR 16,00) besucht werden. Dabei können mit Zehnerkarte oder als Drop In auch "Kurs"-Stunden besucht werden.
- **PROBESTUNDE**  
Interessant für Deine Freunde und Bekannte: Eine Probestunde ist EUR 10,00.
- **INDIVIDUEL ZUGESCHNITTENES**  
Einzelstunde, Yogatherapie & Beratung EUR 65,00 für 60 min, EUR 85,00 für 90 min.

Jede Yogastunde ist ein in sich abgeschlossenes und vollständiges "Work-Out" für Körper, Geist und Seele. Jede Stunde folgt dem selben Aufbau von gemeinsam Einstimmen, Aufwärmübungen, Übungsreihe, lange tiefe Entspannung, Meditation und Ausstimmen.

## ANDERE YOGA KURS ANGEBOTE

Yogakurse unabhängiger LehrerInnen (Ramona und Jap Ananda) können nicht mit einer Zehnerkarte von Golden Temple besucht werden.

## YOGA UNTERRICHT

## **DIENSTAG**

### **17:45 – 19:00 Yoga für Schwangere mit Bachitar KURS 17.09. – 29.10.**

Körper- und Entspannungsübungen, Atemführung und Meditation, Abschalten, Hineinfühlen, wechselnde thematische Schwerpunkte für eine bewusste Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach.

Kursbeginn: 17. September. 6 Unterrichtseinheiten. Kein Unterricht am 15. Oktober.

Kurspreis: EUR 90,00

### **Wieder ab November: 17:45-19:00 KY für alle mit Ramona**

Anmeldung bitte direkt bei Ramona [ramona.marks@gmail.com](mailto:ramona.marks@gmail.com) oder 0152 2443 8261

### **19:30 – 21:00 Kundalini Yoga mit Bachitar KURS 10.09. – 17.12.**

Kursbeginn 10. September. 14 Unterrichtseinheiten. Letzte Session 17. Dezember. Kein Unterricht am 5.11.

Kursgebühr: EUR 182,00 oder mit 10-er Karte oder Drop-In.

## **MITTWOCH**

### **20:00 – 21:30 Frauenkreis 25.09. / 23.10. / 27.11.**

Offen für alle Frauen, auf Spendenbasis für die Raummiete, findet wechselnde Räumlichkeiten der Teilnehmerinnen statt.

### **Wieder ab Oktober Yoga für Teenager KURS mit Jap Ananda Kaur**

Anmeldung bitte direkt bei Jap Ananda [bernuli@freenet.de](mailto:bernuli@freenet.de)

## **DONNERSTAG**

### **10:00 – 11:15 Yoga am Vormittag mit Bachitar COMPACT KURS 12.09.-19.12.**

Kursbeginn 12. September. 11 Unterrichtseinheiten. Letzte Session 19. Dezember.

Kursgebühr: EUR 143,00

## **WEITERE ANGEBOTE - FÜR ALLE DIE MEHR YOGA LEBEN MÖCHTEN**

### **Yoga Therapy – Einzelstunden | Spirituelles Coaching | Karam Kriya - Persönliche numerologische Beratungen basierend auf deinem Geburtsdatum |**

Auf Grundlage der Weisheit yogischer Lehren bieten wir Einzelstunden, Coaching und persönliche Beratungen zu einem gesunden, ganzheitlichen und glücklichmachenden (=yogischen) Lebensstil an.

Darüber hinaus bieten wir auch Beratung an, die individuelle Lebensumstände beleuchtet und mögliche Veränderungsprozesse aufgrund deines persönlichen Geburtsdatums erarbeitet (Karam Kriya/Nummerologie) .

Gebühr: EUR 65,00 / 1 h und EUR 85 /1,5 h. Bei Interesse kontaktiere uns bitte für eine Terminabsprache.

### **Aquarian Sadhana - Offen für alle!**

#### **Termine:**

21 Sept | 22 Sept | 12 Okt | 13 Okt | 19 Okt | 20 Okt | 7 Dez | 8 Dez

Je nach nachdem beginnt das Sadhana um 5:00 oder 5:30. Bitte einen Tag zuvor anfragen und uns kurz Bescheid geben, wenn Du kommen möchtest.

Die Teilnahme am Sadhana ist kostenfrei. Wer möchte, kann einen Beitrag nach eigenem Ermessen spenden und ist danach herzlich zum gemeinsamen Frühstück eingeladen.

#### **Was ist (Aquarian) Sadhana?**

Sadhana ist die tägliche Yoga-/Meditationspraxis. „Sadh“ bedeutet, geradlinig und diszipliniert auf ein Ziel zugehen. Ein „Sadhu“ (Heiliger) ist jemand, der diszipliniert auf seinem spirituellen Weg ist.

Idealerweise wird das Sadhana in der Gruppe geübt, so daß es jenseits des Persönlichen ist. Im Kundalini Yoga praktizieren wir ein 2 ½ stündiges Sadhana. Du gibst - karmischen Gesetzmäßigkeiten entsprechend - 10% deiner Zeit (10% von 24 h ~ 2 ½ Stunden) an das Höchste in Dir und erhältst 100% derselben Energie für den Rest des Tages zurück. Die beste Zeit für das Sadhana sind die frühen Morgenstunden vor Sonnenaufgang, die so genannten ambrosischen Stunden oder Amrit Vela. In dieser Zeit ist die Energie (Prana) im Magnetfeld der Erde sehr rein und kräftig und das menschliche Energiesystem besonders aufnahmefähig. Der nächtliche Regenerationsprozeß der Organe ist ab

ca. 3.00 h abgeschlossen, der Lungenmeridian besonders aktiv, was die Prana-Aufnahme unterstützt. So ist es nicht verwunderlich, daß in sämtlichen spirituellen Traditionen die Energie der frühen Morgenstunden für die (Meditations-) Praxis genutzt wird. „Sadhana ist ein Prozeß, um die menschliche Bewußtheit zu verfeinern, die alten Muster zu verbrennen und das Unterbewußtsein auszumisten ...“ (Zitat Yogi Bhajan). Das Gruppen-Sadhana, das so genannte Aquarian Sadhana besteht aus dem

- Rezitieren des Japji (Lied an die Seele von Guru Nanak 15 Jhd.) (ca. 25 min)
- Praktizieren einer Kundalini Yoga Übungsreihe mit Tiefenentspannung (60 min)
- Chanten einer festgelegten Abfolge von sieben Mantra-Meditationen ca. 60 Minuten mit Live-Musik.

## WEIBLICHKEIT VERBINDET. FRAUENKREIS



Die Zukunft ist weiblich. Es ist nicht zu übersehen. Es gibt immer mehr Frauenmärsche, Red Tents. Women's Circles. Frauen kommen zusammen. Bauen Gemeinschaft. Und initiieren so weittragende Veränderungen im persönlichen und gesellschaftlichen Leben.

Aus meinem Yoganetzwerk kenne ich verschiedene solcher Veranstaltungen und habe die Wohligkeit und Tragkraft weiblicher Gemeinschaft selbst erfahren dürfen. Das hat mich dazu inspiriert diese schöne Erfahrung mit anderen Frauen in meinem unmittelbaren Umfeld zu teilen und einen Frauenkreis ins Leben zu rufen.

Frauen sind etwas Besonderes. Yogi Bhajan nannte sie das "Herz der Menschheit".

Der Frauenkreis bietet eine Auszeit vom Alltag und einen Raum, in dem wir uns austauschen, zuhören, unterstützen und inspirieren können.

Auf Spendenbasis

### Termine

25. September: Leitgedanke "Die Kraft des Neins"

23. Oktober: Leitgedanke "Yes, I can!" Das eigene Licht nicht länger unter den Scheffel stellen"

27. November: Leitgedanke "Rückzug und Selbst-Nahrung"

Jede Frau ist herzlich willkommen. (Diese Veranstaltung ist nicht Kundalini Yoga spezifisch)

Bitte gerne teilen und weitertragen. Veranstaltungsort: Yogahaus Prasaad, Almenstrasse 11, 78234 Engen und andere.

Anmeldung bei [bachitar@cherdikala.eu](mailto:bachitar@cherdikala.eu). Wenn Du etwas zum Frauenkreis beitragen möchtest, melde Dich bitte rechtzeitig.

## BREATH BY BREATH.

**Stärke Dich – Atemzug um Atemzug. Stress Management durch richtiges Atmen – ein spezielles Projekt für ein gesünderes Morgen. Offen für alle. Bitte gerne weitersagen**



### Mit Bachitar Kaur

Für Menschen, die Stress im Alltag verspüren und einfache und effektive Atemtechniken suchen. Also Atemtechniken, die helfen Stress abzubauen, die Entspannung im Körper fördern oder die beinahe augenblicklich aktivieren und vitalisieren.

Atemtechniken sind eine intelligente und elegante Lösung für Menschen mit einem anspruchsvollen und fordernden Lebensstil. Der große Vorteil von Atemübungen ist, dass diese zu jeder Zeit beinahe überall praktiziert werden können.

In diesem Atem-Workshop wirst Du verschiedene Fakten und Techniken über das Atmen lernen. Deine Teilnahme wird Dir beispielsweise erlauben:

- die Unterscheide zwischen einem natürlichen langen tiefen Atem und einem flachen Atem kennen zu lernen und direkt zu erfahren.
- Deine Lungen vollständig zu füllen (Du denkst vielleicht, dass Du das bereits machst?) und dadurch eine optimale Sauerstoffversorgung für Deine Zellen und Dein Gehirn zu gewährleisten.
- Deine Konzentration zu unterstützen, den Fokus zu halten und innere Ruhe zu bewahren.
- Dein Zwerchfell zu stärken, so dass innere Organe von der sanften Massage des Atems profitieren können – wie von der Natur vorgesehen.
- den Wert und Nutzen der linken oder rechten Nasenlochatmung zu erfahren. Durch die Atmung mit einem bestimmten Nasenloch kannst Du Dich bereits entweder vitalisieren, wenn Du ein energetisches Tief während des Tages verspürst. Oder Klarheit und Fokus in Deine Gedanken bringen, beispielsweise vor einem wichtigen Meeting. Oder Dich entspannen und für den Schlaf vorbereiten, v.a. wenn Du unter Einschlafstörungen leidest.
- eine bewusste Verbindung zwischen Deiner Atemfrequenz von Minute zu Minute und der Qualität Deiner Gehirnwellen herzustellen. Unterschiedliche Gehirnwellen fördern unterschiedliche mentale Aktivitäten. Zum Beispiel Lernen, Aufmerksamkeit, Visionen und Ideen, Meditation etc. Um es anders auszudrücken: Deine Atemfrequenz bestimmt Deinen mentalen Zustand.

Dies ist keine Yogastunde. Atemzug um Atemzug Stress Management kann auf Stühlen und von jedem praktiziert werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**“The times are not going to be convenient. You need the strength and the greatest strength is the strength of the breath.”**

**Yogi Bhajan**

Abendworkshop: Freitag 13. Dezember 19:00 – 21:00 Uhr. Tagesworkshop: Samstag 14. Dezember 15:00 – 17:00 Uhr

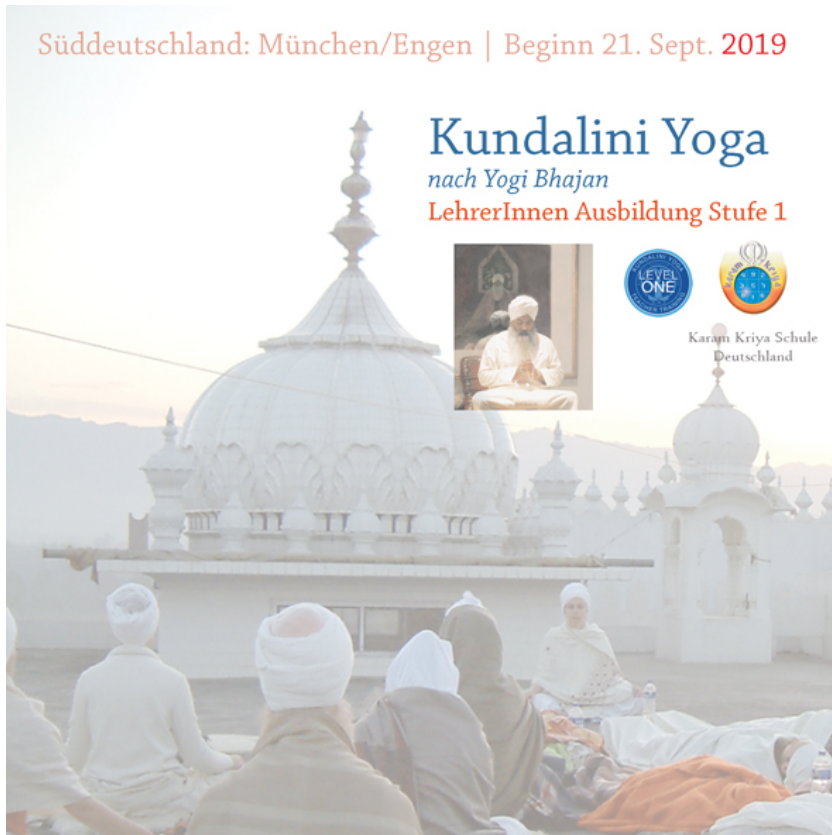
Mehr Infos bei [bachitar@cherdikala.eu](mailto:bachitar@cherdikala.eu)



# NEUER STARTTERMIN: KUNDALINI YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG STUFE 1

In Engen und München. Beginn 21. September 2019

5 Wochenendmodule (Samstag/Sonntag), 2 Intensive/Retreat-module (jeweils 4 Tage), 1 Ashram Erfahrung in Portugal (5 Tage)



Du möchtest tiefer in die Lehren des Kundalini Yoga eintauchen? Du hast der Welt etwas mitzuteilen und möchtest dies als Lehrerin tun? Oder Du möchtest Dir ein solides Fundament bauen, um fundiert und erfolgreich Yoga unterrichten und dein Wissen und Erfahrungsschatz mit anderen teilen zu können?

Die Ausbildung zur Kundalini Yoga Lehrerin ist für jede(n) - unabhängig davon ob für Dich von Beginn an feststeht, Kundalini Yoga unterrichten zu wollen. Denn viel mehr als dies lehrt die Ausbildung Techniken um ein gesundes, glückliches und ganzheitliches Leben zu führen.

## EINIGE DER UNTERRICHTSZIELE

- Ein Verständnis der fundamentalen Eigenschaften, der Technologie und der Konzepte des Kundalini Yoga entwickeln.
- Eine transformierende Erfahrung durch das Praktizieren dieser Lehren erleben.
- Die Fertigkeiten, das Vertrauen und das Bewusstsein entwickeln, um Kundalini Yoga zu unterrichten.
- Einen bewussten Lebensstil entwickeln.
- Ein Gefühl der Gemeinschaft mit anderen TeilnehmerInnen, örtlichen LehrerInnen und 3HO weltweit erfahren.

Für mehr Infos kontaktiere [bachitar@cherdikala.eu](mailto:bachitar@cherdikala.eu)

## PREMIERE: KUNDALINI YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG STUFE 1 – WOMEN ONLY!

Including additional modules on Pregnancy Yoga and Teachings for Women.

English spoken. Bei Bedarf mit dt. Übersetzung.

*Aquarian Teacher Program*  
*for women only*  
*Start October 9th 2019*

International Kundalini Yoga Teacher Training Level 1 Intensive  
with extra modules on Pregnancy Yoga and Women's Teachings  
A deep immersion into yogic lifestyle through ashram-style retreat

The image features a woman in white attire sitting in a meditative pose on a hillside with yellow flowers. To her right are three circular logos: the top one is the Kundalini Yoga logo, the middle one is 'LEVEL ONE TEACHER TRAINING', and the bottom one is a portrait of Yogi Bhanan. At the bottom of the image, there is a row of purple silhouettes of women holding hands.

This course is open for all women. You will cover all the curriculum of a standard Level 1 Teacher Training Course. And receive a KRI Level 1 Instructor Certificate.

Additionally you will be equipped to teach Pregnancy Yoga to Women: The 2 day pregnancy yoga module is focusing on giving you a wealth of tools to support women around conscious conception, pregnancy, childbirth, postpartum and beyond according to Yogi Bhanan's teachings.

You will also learn how to facilitate women courses and events: the 2 day module on women's teachings is focusing on immersing yourself into Yogi Bhanan's invaluable teachings for women. Over the 35 years he taught, the majority of his teachings were priceless gems of wisdom for women. This vast array of ancient yogic knowledge includes specific Kundalini and Meditation techniques to empower women and to access their inner strength, dignity and sacredness.

„You believe the woman is a doormat. I believe woman is the door to God. You believe woman is the chick and I believe she is the eagle.  
Her sway and her grace is keeping the Earth in its own place.“ - Yogi Bhajan

**Ende des Newsletters Herbst 2019. Sat Naam.**