

WEISSES TANTRA YOGA®

Eintägiger
Meditations-
Workshop



München: Sa 08.10.2011

Bürgerzentrum Oberschleißheim, Theodor-Heuss-Str. 29
85764 Oberschleißheim
von 09:00 bis ca. 19:00 Uhr – Einlass ab 8:00 Uhr

Hamburg 04.02.2012 Saseler Parkweg 3

Weißes Tantra Yoga Meditation

Dein Geist produziert jeden Augenblick bis zu 1000 Gedanken. Viele dieser Gedanken bleiben zwar unbewusst, beeinflussen aber trotzdem dein Bewusstsein als unerklärliche Gefühle, Emotionen, Wünsche und Phantasien, die dich beherrschen und oft auch deprimieren. Deshalb ist es wichtig, dein Unterbewusstsein zu reinigen, bevor die Spannung, die darin entstehen kann, dein Leben belastet. Weißes Tantra Yoga ermöglicht dir, diese schwarzen Wolken aufzulösen, so dass du dein Leben besser genießen kannst. Dein Körper, dein Geist und deine Seele können in Einklang kommen. Es ist der Weg zu persönlicher Freiheit und Bewusstheit, er kann dich in jeder Hinsicht erfolgreicher machen.

Der Ablauf

Weißes Tantra Yoga wird als Gruppenmeditation in langen Reihen ausgeführt. Du wirst einem/r PartnerIn gegenüber sitzen und den Meditationsanweisungen folgen, die der Mahan Tantrik, Yogi Bhajan, mittels einer Videoaufnahme gibt. Jeder Kurs wird persönlich durch eine Vertreterin Yogi Bhajans angeleitet. Ein Weißes Tantra Yoga Seminar besteht aus ungefähr sechs bis acht Kriyas. Eine Kriya ist eine Meditationsübung, die aus einer Yoga- oder Handhaltung, einer Konzentrationsform und / oder einem Mantra besteht. Die Länge der Kriyas variiert zwischen einunddreißig und zweiundsechzig Minuten, dazwischen gibt es Pausen. Die Umgebung ist ruhig und die Stimmung unterstützend und inspirierend. Mittags wird ein leichtes vegetarisches Essen serviert.

Wie wirkt es?

Der Sanskrit - Begriff Tantra bedeutet Gewebe/Zusammenhang. Und wie das Gewebe eines Stoffes, so kann man sich auch die Energie des Universums vorstellen, die sowohl vertikal als auch horizontal verläuft. Ebenso wie ein Stück Stoff stärker wird, wenn es diagonal gestreckt wird, so wirkt auch die tantrische Energie verstärkt, wenn sie durch den Mahan Tantrik angeleitet wird. Dabei werden Blockierungen im Unterbewusstsein aufgelöst. Yogi Bhajan gebraucht diese diagonale „Z“-förmige Energie, wenn sein Subtil-Körper durch seine Vertreterin mit dem Subtil-Körper der TeilnehmerInnen in Verbindung tritt. Weißes Tantra ist von einer spirituellen Disziplin geprägt und darf nicht mit schwarzem oder rotem Tantra verwechselt werden.

Wer kann mitmachen?

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, um am Weißen Tantra Yoga teilzunehmen. Anfänger stimmen sich auf ihre inneren Energien ab und können eine tiefe und manchmal herausfordernde, meditative Erfahrung machen. Fortgeschrittene erleben eine vertiefte Erfahrung und können neue Ebenen spiritueller Bewusstheit erkunden.

„Weißes Tantra Yoga bringt mich direkt in Kontakt mit meinem Wesen. Es öffnet mein Herz für Welten, die ich bisher nie gefühlt habe, und für Einsichten, die ich nie vorher hatte.“

GK, Cambridge, Mass.

„Weißes Tantra Yoga war erstaunlich. Es hat mich tief berührt. Ich fühle mich tatsächlich ganz anders, und seither passieren dauernd ganz erstaunliche Dinge, die einerseits sehr subtil und andererseits großartig sind. Mein Geist scheint klarer zu sein, und ich bin immer noch beseelt. Seit dieser Erfahrung bin ich fest entschlossen, Kundalini Yoga und Weißes Tantra Yoga zu einem festen Bestandteil meines Lebens zu machen.“

CM, New York

„Ich hatte soviel gehört über die Intensität und Dauer der Übungen, dass ich befürchtete, nicht durchhalten zu können. Es stellte sich aber als eine der besten Erfahrungen meines Lebens heraus. Die Gruppenenergie hat mir durch alle Herausforderungen hindurch geholfen. Ich kann es kaum abwarten, es noch mal zu machen.“

DM, Los Angeles



Der Mahan Tantrik

Yogi Bhajan wurde mit 16 Jahren Meister des Kundalini Yoga. 1968 kam er in den Westen. 1971 wurde ihm die besondere Fähigkeit verliehen, Mahan Tantrik (Meister des Tantra) zu sein, als der damalige Mahan Tantrik, der tibetische Lama Lilan Po, seinen Körper verließ. Es kann immer nur einen Mahan Tantrik zur selben Zeit auf der Erde geben. Weißes Tantra Yoga wurde früher, wie im Osten üblich, auf selektive Weise von Lehrer auf Schüler weitergegeben. Als einer der Pioniere unseres Zeitalters entschloss Yogi Bhajan sich, die Erfahrung des Tantra Yoga jedem zu ermöglichen. 1971 fand in Los Angeles zum ersten Mal ein Kurs des Weißen Tantra statt. Bis 1986 reiste Yogi Bhajan durch die Welt, um bis zu dreißig Tantra Kurse pro Jahr zu unterrichten. Ab 1987 begann er, seine besonderen Fähigkeiten mit moderner Technologie zu kombinieren und über Video und eine Stellvertreterin zu unterrichten.

„Die Schönheit des Weißen Tantra Yoga liegt darin, dass es subtil ist, dass es Dich erhebt und dass es Dir die Meisterschaft über Dein Leben schenkt.“

Yogi Bhajan

whitetantricyoga.com



WEISSES TANTRA WELTWEIT ÜBERSICHT 2011

Juni	Oktober	November	Ausblick 2012
04 Johannesburg, South Africa 21-23 Summer Solstice Espanola NM	01 Guadalajara, Mexico 08 München 15 Bangkok, Thailand 22 Knoxville TN 30 Mailand	05 Herdon VA 12 Los Angeles CA 19 New York NY 26 Espanola NM	Februar 04 Hamburg Juli European Yoga Festival Mur de Sologne
Juli /August 29-31 European Yoga Festival Mur de Sologne, France		Dezember 03 Vancouver, Canada 10 Santiago, Chile 21-23 Winter Solstice Lake Wales FL	
September 17 Belo Horizonte, Brazil			

Die Vorbereitung

Trage lockere, weiße Kleidung (die Farbe Weiß verstärkt deinen Energiekörper) und bringe bitte eine ebenfalls weiße Kopfbedeckung mit. Zudem eine Sitzunterlage, evt. ein Sitzkissen (Holzfußboden) und Wasser zum Trinken.

Vorbereitungsabend - Weißes Tantra - Abschlusstreffen

Freitag, den 07. Oktober 2011: um 18:30 - 20:30 Uhr, Vorbereitungstreffen mit Venus Kriyas (Weißem Tantra ähnlichen Übungen). Auch Interessierte und noch Unentschiedene sind willkommen.
Ort: Kundalini Yoga Zentrum, Kaiserstraße 13, 80801 München,

Samstag, den 08. Oktober 2011: 9:00 Uhr – ca. 19:00 Uhr, Weißes Tantra (Einlass ab 8:00 Uhr)
Ort: Bürgerzentrum Oberschleißheim, Theodor Heuss-Str. 29, 85764 Oberschleißheim b. München
Bitte 30 Minuten vorher da sein!

Sonntag, den 09. Oktober 2011: 10:00 Uhr, Abschlusstreffen zur Abrundung des Kurses mit der Leiterin des Weißen Tantras (Feed back).
Ort: Kundalini Yoga Zentrum, Kaiserstraße 13, 80801 München.

Kosten des Weißen Tantra Yoga Seminars

Euro 120,-	Regulär
Euro 110,-	ermäßigt, für Mitglieder 3HO und / oder Kundalini Yoga Zentrum München
Euro 90,-	Studenten & Erwerbslose
Euro 160,-	Ehepaare

Die Preise sind inklusive Vorbereitungsabend, vegetarischem Mittagessen und Abschlusstreffen. **Für den ermäßigten Preis bitte 3HO- oder Kundalini Yoga Zentrum München – Mitgliedsausweis vorlegen!**
AUSSCHLIESSLICH BARZAHLUNG!

Veranstaltungsort des Weißen Tantras am 08.10.2011

Bürgerzentrum Oberschleißheim, Theodor-Heuss-Str. 29, 85764 Oberschleißheim b. München. Am Bürgerzentrum sind ausreichend Parkplätze vorhanden
S1 Richtung Freising/Flughafen - Haltestelle Oberschleißheim
Anfahrt: siehe Skizze unter www.kundalini-yoga-muenchen.de

Information

3 H Organisation Deutschland e.V. – Kundalini Yoga München,
whitetantra@k-y-m.de, www.kundalini-yoga-muenchen.de oder www.k-yoga.de

Anmeldung: nicht erforderlich
Übernachtungen: siehe www.kundalini-yoga-muenchen.de