

Golden Temple - Yogaschule im Hegau

Stundenplan, Preise & Termine Frühjahr 2020



Sat Naam!

Wir wünschen von Herzen ein schönes, erfülltes gesundes und entspanntes Jahr 2020.

Wir freuen uns dieses Mal ganz besonders, Dir den Newsletter zuzusenden, denn es gibt ein paar tolle Neuigkeiten:

1. Unser wöchentliches Programm ist gewachsen! Es umfasst nun 3 regelmässige Yogastunden: Dienstagabend, neu: Mittwoch Abend, sowie Donnerstag Vormittag.
2. Dreistündige Samstag Workshops zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen.
3. Ab sofort gibt es die Möglichkeit einer monatlichen Mitgliedschaft für nur EUR 35,00 pro Monat. Damit kannst du zu so vielen Yogastunden kommen, wie es gibt. Wir hoffen, dass dies deine regelmässige Yogapraxis unterstützt.
4. Jap Ananda bietet ihren begehrten Yogakurs für Jugendliche ab nächster Woche wieder an.
5. Du kannst uns online nun auch unter yoga-hegau.de finden. Ganz leicht zu merken.

Lust auf Yoga? Sehr gerne sind wir nach dieser Weihnachtspause wieder für Dich und Deine Lust am Yoga da. Schön, dass Du Teil von Yogaschule Golden Temple bist. Sat Naam, Bachitar und Hari Krishan

ALLE REGELMÄSSIGE UNTERRICHTSSTUNDEN TRIMESTER FRÜHJAHR '20 AUF EINEN BLICK

KW	Montag 18:30- 12:00	Dienstag 19:30-21:00	Mittwoch 19:30 - 21:00	Donnerstag 10:00 - 11:15	Samstag 10:00 - 13:00	Sadhana 5:30 -8:00
	YOGA FÜR JUGENDLICHE mit Jap Ananda	YOGA FÜR ALLE mit Bachitar	YOGA FÜR ANFÄNGER mit Hari Krishan	YOGA FÜR ALLE mit Bachitar	WORKSHOPS	SADHANA
2		07.01.		09.01.		
3	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.		
4	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.		
5	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.		
6	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.		
7	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	Gib Stress keine Chance	
8	17.02.	18.02.	19.02.	Ferien		
9	Ferien	Ferien	Ferien	Ferien	Yoga für Schwangere	
10	02.03.	03.03.	04.03.	Kein Yoga		5, 6, 7, 8, 03.
	09.03.	10.03.	11.03.	12.03.		
	16.03.	17.03.	18.03.	19.03.	Breath by Breath	
	23.03.	24.03.	25.03.	26.03.		
		31.03.		02.04.		
	10 Klassen	12 Klassen	10 Klassen	10 Klassen		4 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.

FERIEN

Während der Schulferien findet i.d.R. kein Yogaunterricht statt

GEBÜHREN

Wir haben verschiedene Formate um verschiedene Ansprüche bedienen zu können:

- **FREUNDSCHAFTSPREIS:** Neu! **MITGLIEDSCHAFTSBEITRAG** pro Monat nur **EUR 35,00** (per Bankeinzug).
Das ideale Format für Dich, wenn du regelmäßig und mindestens einmal pro Woche etwas für Deine Gesundheit tun und Yoga machen möchtest. Mitgliedschaft basiert auf einem Einjahresvertrag, der nach dem ersten Jahr automatisch zu einem Quartalsvertrag mit einmonatiger Kündigungsfrist wird. Als Mitglied erhältst Du 15% Nachlass auf die Samstag-Workshops.
- **REGELMÄßIGKEIT: KURS**
Du findest auch, dass Regelmäßigkeit die Yogapraxis erleichtert und den Wohlfühleffekt steigert? Und möchtest Dich deshalb gerne verbindlich für 10-15 Wochen für immer die gleiche Stunde anmelden? Oder gerne themenspezifisch über mehrere Kursstunden praktizieren? Dann ist das Kursformat genau das Richtige für Dich. **Eine Kursstunde beträgt EUR 13,00** und die Kursgebühr, die sich nach Anzahl der Stunden des Kurses richtet, ist vor der ersten Kursstunde zu bezahlen
- **FLEXIBILITÄT: 10-ER KARTE oder DROP IN**
Du brauchst mehr Flexibilität? Dafür gibt es bei uns die Zehnerkarte. Die **Zehnerkarte kostet EUR 140,00** und ist 3 Monate gültig (Ferienzeiten werden berücksichtigt). Du möchtest noch flexibler sein? Eine Einzelstunde oder **Drop-In kostet EUR 15,00**.
- **PROBESTUNDE**
Du möchtest Yoga ausprobieren oder uns erst mal kennen lernen? Sehr gerne. Eine **Probestunde kostet EUR 10,00**.
- **INDIVIDUEL ZUGESCHNITTENES**
Einzelstunde, Yogatherapie & Nummerologische 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.

Wichtig: Andere Yoga Kurs Angebote

Yogakurse unabhängiger LehrerInnen (Jap Ananda) können nicht mit einer Zehnerkarte von oder Mitgliedschaft bei Yogaschule Golden Temple besucht werden und sind gesondert zu vergüten.

YOGA UNTERRICHT

MONTAG

Kundalini Yoga und Meditation für Jugendliche mit Jap Ananda Kaur

Beginnt am 13. Januar und endet am 23. März. Dieser Kurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten. In den Faschigsferien (24.02.20) ist kein Yogaunterricht.

Anmeldung bitte direkt bei Jap Ananda/Ulrike Kiss-Ruddies unter bernuli@freenet.de oder telefonisch unter 0173-2028664

Unterrichtsgebühr: 10er Karte 110,- €, Einzelstunde 12,-€, Probestunde 8,-€

DIENSTAG

19:30 - 21:00 Kundalini Yoga und Meditation für all mit Bachitar

Beginnt am 7. Januar und endet am 31. März. Dieser Kurs umfasst 12 Unterrichtseinheiten. In den Faschigsferien (25.02.20) ist kein Yogaunterricht.

Kursgebühr: EUR 156,00 oder als Mitglied, mit 10-er Karte oder Drop-In.

MITTWOCH

19:30 - 21:00 Kundalini Yoga und Meditation for Anfänger mit Hari Krishan

Beginnt am 15. Januar und endet am 25. März. Dieser Kurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten. In den Faschigsferien (26.02.20) ist kein Yogaunterricht.

Kursgebühr: EUR 130,00 oder als Mitglied, mit 10-er Karte oder Drop-In.

DONNERSTAG

10:00 - 11:15 Yoga am Vormittag mit Bachitar COMPACT KURS.

Beginnt am 9. Januar und endet am 2. April. Dieser Kurs umfasst 10 Unterrichtseinheiten. In den Faschigsferien (20 und 27 Februar) findet kein Yogaunterricht. Am 5. März findet die Stunde leider auch nicht statt. Wer möchte kann statt dessen zum Sadhana (5:30-8:00 Uhr) kommen.

Kursgebühr: EUR 130,00 oder als Mitglied, mit 10-er Karte oder Drop-In.

WEITERE ANGEBOTE - FÜR ALLE DIE MEHR YOGA LEBEN MÖCHTEN

Yoga Therapy - Einzelstunden | Karam Kriya - Persönliche numerologische Beratungen basierend auf deinem Geburtsdatum (Spirituelles Coaching)

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:

5 März | 6 März | 7 März | 8 März |

Das Sadhana beginnt um 5:30. Bitte einen Tag zuvor 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 auf Anfrage.

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. Wenn Du etwas zum Frauenkreis beitragen möchtest, melde Dich bitte rechtzeitig.

WORKSHOP: GIB STRESS KEINE CHANCE – STÄRKE DEINE NERVEN

Finde mehr über die Beziehung zwischen Stress und Entspannung heraus. Lerne Übungen, die dein Nervensystem stärken und dich dadurch stress-resistenter werden lassen.

Ein spezielles Projekt für ein gesünderes Morgen. Offen für alle. Bitte gerne weitersagen.

Mit Hari Krishan am 15. Februar von 10 - 13 Uhr. Workshopgebühr EUR 30,00.

Es gibt viele verschiedene Faktoren, die dazu führen, dass wir uns vom Stress nahezu überwältigt fühlen. Aber anstatt zu versuchen die



Ursachen zu verändern, was in unserer schnellen Zeit nicht ganz einfach ist, könntest du statt dessen die Beziehung zwischen Stress und Entspannung in deinem Leben anschauen. Der richtige Mix aus Stress und Entspannung führt zu Vitalität. So wie ein unbalanciertes Verhältnis zu Erschöpfung führen kann. Wenn wir Stress mit Entspannung balancieren fühlen wir uns vital. Vitalität verleiht uns ein Gefühl von Glücklichkeit, Erfüllung und Erfolg im Leben.

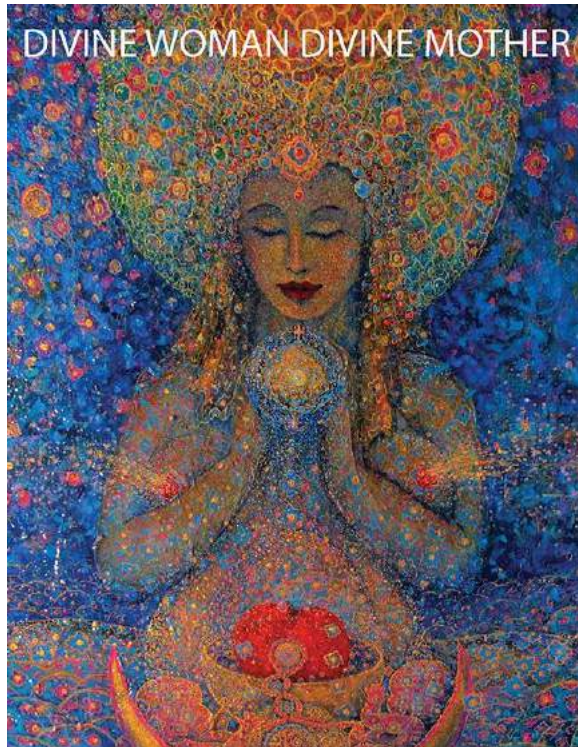
Es ist nicht so, dass Stress das Problem ist. Vielmehr ist die Art des Stress problematisch so wie die Menge. Das Gleiche gilt für die Entspannung. *Welche Art* von Entspannung und *wieviel* davon? Deshalb werden wir während des Workshops *guten Stress* und *schlechten Stress*, sowie *gute* und *schlechte Entspannung* näher betrachten. Dabei wirst du yogische Techniken kennen lernen, die dir helfen mit Stress besser umzugehen und deine Entspannung zu vertiefen.

Diese Techniken haben noch einen weiteren positiven Effekt: sie stärken dein Nervensystem. Und es ist dein Nervensystem, das überwältigt ist, wenn du zu viel Stress spürst. Entweder führt es dich dazu, dicht zu machen oder unkontrolliert zu reagieren. Ein stärkeres Nervensystem bedeutet deshalb immer auch, dass du in stressigen Momenten angemessener/besser mit dem Druck umgehen kannst. Deshalb: Gib Stress keine Chance - stärke deine Nerven!

WORKSHOP: YOGA FÜR SCHWANGERE

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

Mit Bachitar am 29. Februar von 10 - 13 Uhr. Workshopgebühr EUR 30,00



Eine der transformierendsten Erfahrungen im Leben einer Frau ist die Zeit der Schwangerschaft und Geburt. Einem neuen Menschen das Leben schenken – dies ist etwas sehr Heiliges und Göttliches. Dabei kann Yoga dich und dein Baby während der Schwangerschaft auf verschiedene Weise unterstützen.

Dieser Workshop bietet dir:

- Körper- und Entspannungsübungen, die dein und deines Babies Wohlfühl fördern und bei möglichen Beschwerden helfen können.
- Atemführung und Meditation. So kannst du leichter unbewusste Prozesse oder Ängste loslassen, deine Konzentration schulen und dein Vertrauen stärken.
- Ein Baby wird geboren – eine Mutter wird geboren: yogische Geburtsvorbereitung, Atemübungen und Körperpositionen für die verschiedenen Phasen der Wehen.
- Austausch mit anderen Schwangeren in einem lockeren und gleichzeitig geschützten Rahmen

“Alles was eine Frau während ihrer Schwangerschaft erlebt, erlebt ihr ungeborenes Kind zehn mal intensiver.“ – Yogi Bhajan.

Yoga tut dir gut. Yoga tut deinem Baby gut.

WORKSHOP: BREATH BY BREATH - EIN WEG DURCH JEDE HERAUSFORDERUNGEN

Stärke Dich - Atemzug um Atemzug. Stress Management und Problem Solving durch richtiges Atmen - ein spezielles Projekt für ein gesünderes Morgen. Offen für alle. Bitte gerne weitersagen.

Mit Hari Krishan am 21. März von 10 - 13 Uhr. Workshopgebühr EUR 30,00.



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.

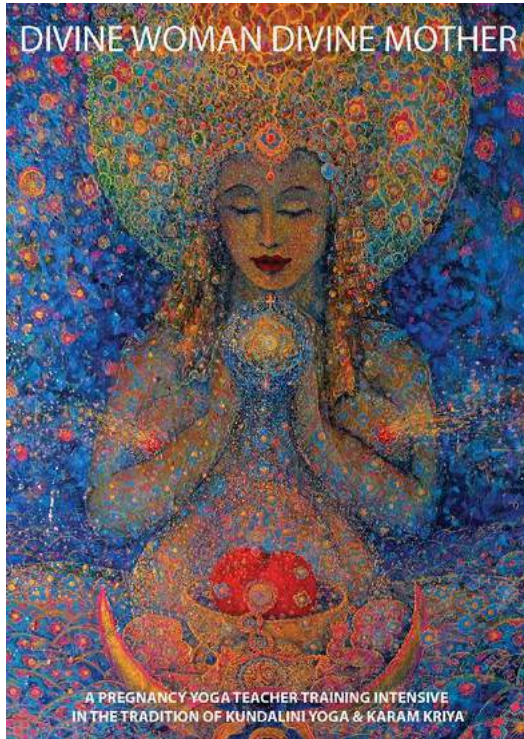
“The times are not going to be convenient. You need the strength and the greatest strength is the strength of the breath.”

Yogi Bhajan

FACHAUSBILDUNG: DIVINE WOMAN DIVINE MOTHER - YOGALEHRERIN FÜR SCHWANGERE

1 Woche Intensivausbildung: 5 - 10 Februar 2020 in Engen.

Möchtest Du Yoga Lehrerin für Schwangere werden?



Dieser 1-wöchige Kurs wird dir die Werkzeuge geben, qualitativvolles Yoga für Schwangere zu unterrichten und was es bedeutet, die Mutter für die Geburt und die postnatale Zeit vorzubereiten. Außerdem wirst du während der Ausbildungswoche deine Erfahrungen und deinen Prozess auf tiefer Ebene mit anderen Frauen teilen können und bist dazu eingeladen Fürsorge und Unterstützung zu geben sowie - ganz wichtig - annehmen zu dürfen. Divine Woman Divine Mother lädt dich ein mit dem Fokus auf Schwangerschaft und Postnataler Unterstützung ein tieferes Verständnis des Potentials einer weltweiten Sisterhood unter Frauen zu entwickeln und dieses weit in die Welt hineinzutragen. Die Zukunft ist weiblich. Sie bedarf Solidarität unter uns Frauen. Werde ein Teil davon und unterstütze Frauen während der Schwangerschaft. Du kannst so dazu beitragen, dem kleinen und noch zarten neuen Leben im Bauch der werdenden Mama einen bestmöglich Start ins Leben zu geben. Das ist keine kleine Sache. Es trägt dazu bei, ein friedvolles und harmonisches Fundament für die nächste Generation zu schaffen.

Ein großartiges Geschenk für Dich und für alle Frauen.

Die **Divine Woman - Divine Mother** ist eine umfassende, theoretische und praktische, nicht-medizinische Ausbildung, die sich über alle Themen der Schwangerschaft erstreckt: von der Empfängnis bis hin zum Abstillen und sogar darüber hinaus.

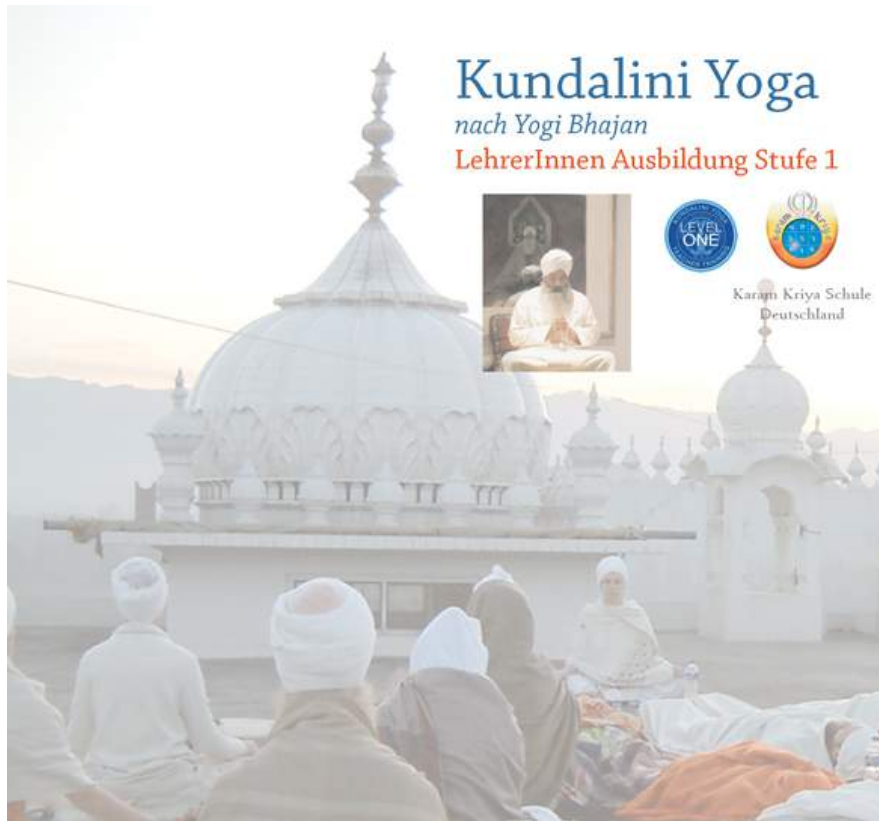
Das Training besteht aus Unterrichtsmodulen, selbst-geleiteten Lerngruppen, Hausaufgaben-projekten, Praktikum, Examen, Selbsterklärung und Zertifizierung.

Mehr Info unter bachitar@divinewoman.org oder 0170 5521 796

BERUFSAUSBILDUNG: KUNDALINI YOGA LEHRERINNEN AUSBILDUNG STUFE 1 (KRI)

In Engen und München. Beginn 25. September 2020

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

Ende des Newsletters Frühjahr 2020. Sat Naam.