

[Oglejte si spletno verzijo, če se vam vsebina ne prikazuje pravilno](#)

# KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 76 | NOVEMBER 2020 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

## PRIHAJAJOČI DOGODKI



96 v korak  
s časom

 FESTIVAL KUNDALINI JOGE 2020  
IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA

Shakti  Dance® 4. in 5. december 2020

**Učitelji in učenci kundalini joge!**

**Vabimo vas, da se udeležite tradicionalnega letnega festivala, ki bo letos potekal v celoti po internetu, preko aplikacije ZOOM.**

## **Festival Kundalini joge & Shakti Dance - joge plesa 2020**

**4. in 5. december 2020**

PROGRAM FESTIVALA:

## Petek, 4. december 2020

**17:00–18:45** V korak s časom v skrbi za svoje dobro počutje / Kundalini joga / Harsimran Kaur (Branka Reherman)

Rodimo se z zavedanjem, da vstopamo v kozmično-življenjski cikel, spočetje-rojstvo-življenje-smrt. V času življenja moramo poskrbeti, da smo zavedni, da razvijamo zmernost in da se obvežemo, da skrbimo za svoje telo, dušo in um. To nas bo popeljalo do vitalnega, izrazitega, zmagovitega načina življenja ljubezni, služenja, samozavesti, sreče. Na delavnici se bomo dotaknili tem, kako ohraniti naše telo, dušo in um v dobri kondiciji. Dnevne rutine, zdrava prehrana, sprostitvev, vadba, meditacija so ključni elementi našega dobrega počutja.

**19:15–21:00** AKAAL & AKASH: brezčasnost in brezprostornost / Shakti Dance® – joga plesa / Karuna Dyal (Maša Vidmar)

Iz neskončnosti v končnost in nazaj, iz večnosti v minljivost in nazaj. Skozi Shakti Dance® – joga plesa, skozi gib in dih, asane v toku, ples in meditacijo bomo raziskovali stik z lepoto večnega in neskončnega v nas, tako da iz miru brezčasnosti in brezprostornosti črpamo za polnost, mehko in milino bivanju tu in sedaj.

## Sobota, 5. december 2020

**5:30–8:00** Vodnarjeva Sadhana / Amrit Bhagat Singh (Borut Kuhar)

**8:00–9:00** Odmor za zajtrk

**9:00–9:30** Otvoritev festivala / Dunia Mladenić in organizacijski odbor KJF

**9:30–11:30** V korak s časom ... na poti k sebi / Kundalini joga / Dunia Mladenić

V času negotovosti, ko znani življenjski slog ne deluje več in neznano trka na naša vrata, nam občutek strahu daje priložnost, da prikličemo svoje vrline kot sta pogum in sočutje, vadimo strpnost in utrdimo svoje vrednote kot je zaupanje. Vsak korak, ki ga naredimo v smeri nevtralnega opazovanja, je priložnost, da presežemo strah, okrepiamo lastno svetlobo in ravnamo zavestno. To je korak k našemu resničnemu Jazu, v kraljestvo ljubezni.

**12:00–14:00** Ozvezdje korakov #1 / Shakti Dance® – joga plesa / Siri Amrit Kaur (Nataša Tovirac)

Pot po kateri stopamo, z njo dihamo in zaznavamo svoje življenje, je še kako pomemben odtis časa ZDAJ in prostora TU. Naj bo naš korak v življenju lahkoten in igriv ples. Na delavnici se bomo s pomočjo ustvarjalnih orodij posvetili pomenu naših raznolikih korakov in njihovim vzorcem ter harmonijam v čuječem plesu posameznika z uglašenostjo skupine.

**14:00–15:30** Odmor za kosilo

**15:30–16:30** Breathwalk jogijska hoja / program za intuicijo / Katarina Klemenčič

Trenutne okoliščine nas učijo, da se priklopimo na notranje vodstvo in prisluhnemo glasu intuicije. Trening intuicije v nas krepi zaupanje v Božji red in nam pomaga narediti korake izven naših okvirjev. Vadba vsebuje stoječe ogrevalne vaje, hojo\*\* z izbranim dihalnim vzorcem, ponavljanje mantr v mislih in tapkanje s prsti. Ključni element Breathwalk jogijske hoje je dihanje. Dihanje je **gibanje duha v telesu** in nas povezuje z neskončno ljubeznijo in inteligenco Kreacije. Zaupajmo ji, vodi nas v naš najvišji potencial!

\*\*kdor ima možnost iti med vadbo v naravo, naj ima pripravljen telefon s sluškami. Sicer se dihalne vzorce z mantr in tapkanjem lahko izvaja tudi doma v sedečem položaju.

#### **17:00–18:00 Mir v sebi / Gong kopel / Radha Jiwan (Tea Smonker)**

V zvočni gong kopeli se bomo uglasili z vibracijo miru v sebi, ki nas bo popeljala onkraj kaosa v notranji svet miru. S kratko uvodno meditacijo se bo naše telo v enosti z zvokom gongov in drugih glasbil globoko sprostilo in preklopilo na mir v sebi. Neponovljiva izkušnja duhovnega doživetja ter obnova fizičnega in energetskega telesa v svoji lastni vibraciji, lahko prinese tudi v življenju čudovite rezultate z doživetjem radosti in notranjega miru.

#### **18:00–18:30 Zaključek festivala / Dunia Mladenić in organizacijski odbor KJF**

#### ***lokacija***

*Festival bo potekal po spletni povezavi.*

*Podatke za vključitev boste dobili pred dogodkom.*

#### ***cenik***

*Prijava z vplačilom na račun: člani društva 40 € / ostali 60 €*

*Cena posamezne delavnice: člani društva 20 € / ostali 25 €*

#### ***prijave***

*drustvo.kundalini@gmail.com, z zadevo 'prijava na festival'*

#### ***vplačila na TRR račun***

*ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE,*

*Ellerjeva ul. 55, 1000 Ljubljana, IBAN: SI56 0510 0801 3157 751, Abanka d. d.*

#### ***Informacije***

*www.drustvo-kundalini.si, drustvo-kundalini@gmail.com*

[pdf programa](#)

[pdf letaka](#)

**VABLJENI! Učitelji, povabite tudi svoje učence!**

## Združenje ima novi Facebook in Instagram strani in prenovljeno spletno stran. Vabljeni, da se pridružite!

Povezava do FB strani: <https://www.facebook.com/KUNDALINIsLOVEnia>

Povezava do Instagrama: <https://www.instagram.com/kundalinislovenia/>

Spletna stran: [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)



Facebook Instagram Spletna stran

### JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

LJUBLJANA

#### ČETRTEK 5:00–7:30

**studio EkOngKar**, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantro ali recitiramo šabad ali puri iz Japji-ja.

Prijave in informacije o temi mantranja dobite do srede zvečer na 041 822 616.

#### VSAKA PRVA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

**Plesni studio Intakt**

naslednja Sadhana: 5. december 2020 v okviru Festivala vodi Borut Kuhar, online (navodila po mailu)

---

RADOVLJICA

#### VSAKA DRUGA SOBOTA V MESECU 5:00–7:30

Kranjska cesta 4, sadhana v studiu Prina

Prijave do petka na [info@prina.si](mailto:info@prina.si).

Za aktualne podatke o dogodkih sledite objavam preko elektronske pošte Google skupine "Kundalini Yoga Učitelji\_ce" in obvestilom na družabnih omrežjih.

Če obvestil skupine ne prejimate, kontaktirajte [Dunio](#).

---

*Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar*

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,  
sporočite na mail [alenka@jadesign.si](mailto:alenka@jadesign.si) in vključili ga bomo v glasilo.



---

Copyright © 2020 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejemanja novic?

[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

