

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



KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 97 | AVGUST 2022 | www.drustvo-kundalini.si

Zahvaljujemo se vsem, ki ste plačali članarino za leto 2022.

Če tega še niste storili, so tukaj podatki za plačilo:

Znesek: 25 €, Namen: Članarina 2022

TRR: SI56 0400 1004 8617 844, Združenje učiteljev kundalini joge
Ellerjeva ulica 55, 1000 Ljubljana

Hvala!

MEDITACIJA ZA ČIŠČENJE KOMUNIKACIJE

Rečeno je, da ta meditacija očisti našo komunikacijo, tako da druga oseba bolje sliši, kaj rečemo, ko govorimo. Uporabljamo mantro »*Sat Nam*«, večni zvok ali semensko mantro. Petje te mantre nam omogoča ravnovesje nebes in zemlje.

Prvi del: vrtenje rok

Poza: Sedimo v lahkem položaju, upognemo kolenca navzdol ob straneh in položimo roki ob ramena, palca pritisnemo na blazinici pod mezinca. Ostale 4 prste držimo stegnjene proti stropu.



Gibanje: Začnemo krožiti z rokami v neprekinjenih cca. 25 cm velikih krogih, od pred ramen, navzgor in navzven na stran, navzdol in nazaj proti telesu, dokler spet ne dosežemo začetnega položaja. Desna roka se bo vrtela v smeri urinega kazalca, leva roka pa se bo vrtela v nasprotni smeri. Močno se premikajmo in pazimo, da bo palec ves čas pritisnjen na blazinici mezinca.

Vajo izvajamo 1 minuto in 45 sekund in jo počasi nadgradiimo na največ 11 minut

Konec: Vdih in nadaljujemo z drugim delom meditacije

Drugi del: dvignemo roki

Poza: Takoj dvignemo roki nad glavo, komolci so ravni, dlani sploščene, obrnjene naprej. Prste široko razpremo kot odprte antene.

Mantra: Globoko vdihnemo in začnemo peti dolg *Saaaaaaaaaat Naam*. Eno neprekinjeno petje mantrje traja približno 15 sekund. *Ponovimo mantrjo 4-krat.*



Komentar:

Sila gibanja rok pri prvi vaji sprosti spodnji del hrbta, kar lahko potencialno ublaži bolečine v spodnjem delu hrbta ali prepreči, da bi se pojavile. Ta vaja pomaga ohranjati

PRIHAJAOČI DOGODKI



UČITELJSKI TEČAJ KUNDALINI JOGE KRI Aquarian Teacher Training Level 1

Pridružite se učiteljskemu tečaju kundalini joge 1. stopnje in postanite KRI-certificiran učitelj kundalini joge. Tečaj je namenjen vsem, ki želite razširiti svoje znanje kundalini joge z namenom poučevanja in tudi tistim, ki želite poglobiti svojo izkušnjo joge le z namenom samospoznavanja.

Naučili se boste uravnovesiti svoje telo in um ter se povezati s svojim resničnim bistvom. Poglobili se boste v razumevanje naukov kundalini joge, v samorefleksijo in v izkušnjo druženja s skupino. Razvili boste veščine poučevanja krij in meditacij iz kundalini joge, kot jih je učil Jogi Bhajan. Odkrivali in razvijali boste svoj edinstveni potencial, s katerim boste lahko prispevali celoti.

Termini

1. modul: 31.3. – 3.4.2022
2. modul: 5.5. – 8.5.2022
3. modul: 15.6. – 19.6.2022
4. modul: 22.9. – 25.9.2022
5. modul: 12.10. – 16.10.2022

Lokacija

Moduli se izvajajo v obliki retreata na različnih lokacijah v Sloveniji in na Hrvaškem.

Cena

Cena učiteljskega tečaja je 1300 evrov. Po dogovoru je možno plačilo na obroke.



Učitelj (teacher trainer)

NIRMAL SINGH je KRI-certificiran vodilni trener učiteljev (lead trainer) za programe 1. in 2. stopnje z 20-letnimi izkušnjami v kundalini jogi. Izvaja redne učiteljske tečaje po programu Aquarian Teacher in različne delavnice po vsem svetu. Svoje učence vodi s srcem in jih navdihuje, da duhovno rastejo in živijo bolj zavestno. Z ženo Sat Kim Kaur vodi center kundalini joge na Dunaju. Prakticira tudi Sat Nam Rasayan, je moderator družinskih postavitev in inštruktor za delo z gongi in zvočnimi posodami.

Namestitev in hrana

Stroški namestitve in hrane (polni penzion – vegetarijanska hrana) niso vključeni v ceno tečaja in se plačajo za vsak modul posebej.

Informacije in prijave

akaal.ky@gmail.com

Vabljeni, da se nam pridružite:

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

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

Spletna stran: www.drustvo-kundalini.si



Facebook Instagram Spletna stran

JUTRANJA SADHANA PO SLOVENIJI

Vabljeni na jutranjo Sadhano

ČETRTEK 5:00–7:30

studio EkOngKar, Ljubljana, JAPA SADHANA z Anastasio.

Dobimo se ob 4:45 in 2 uri in pol pojemo mantra
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, Ljubljana

naslednja Sadhana bo predvidoma
3. septembra, vodi Simona Onuk
(navodila dobite po mailu)

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 prispevka: Marta Lovše

Priprava glasila: Alenka Planinc Kuhar

Če bi želeli objaviti še kak dogodek ali obvestilo,
sporočite na mail alenka.planinc.kuhar@t-2.net in vključili ga bomo v glasilo.



Copyright © 2022 Združenje učiteljev Kundalini joge Slovenije, Vse pravice pridržane.

Želite spremembo nastavitvev prejetanja novic?

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

