

# KUNDALINI JOGA

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE SLOVENIJE

GLASILO 98 | SEPTEMBER 2022 | [www.drustvo-kundalini.si](http://www.drustvo-kundalini.si)

98 v objemu  
SUBTILNE  
ENOSTI

FESTIVAL KUNDALINI JOGE 2022  
IN SHAKTI DANCE® - JOGE PLESA 2022  
2. in 3. december 2022, Plesni Studio Intakt, Ljubljana + online

NAPOVEDUJEMO OSREDNJI DOGODEK LETA

FESTIVAL KUNDALINI JOGE IN  
SHAKTI DANCE - JOGE PLESA 2022

urnik dogodka in navodila za prijavo >>

RITMIČNA HARMONIJA ZA SREČO

avtor Jogi Bhajan / 20. december 1979

Sedite v mirnem meditativnem položaju. Sklenite konico levega palca in sredinca (Shunee Mudra) ter desnega palca in prstanca (Soorya Mudra).

**Pri ženskah je mudra obrnjena – levi palec in prstanec in desni palec in sredinec.** Roki naslonite na kolena.

Oči imejte odprte za eno desetino.



Pojte mantro v mehkem monotonem ritmu:

***Guru Guru Wahe Guru, Guru Ram Das Guru.***

*Vsaka ponovitev traja približno 8–10 sekund.*

*Nadaljujte 11–31 minut.*

---

***Jogi Bhajanov komentar:***

*Ta meditacija vam prinaša meditativni mir. Tako vibrira, da celo vaše ustnice, zgornje nebo, jezik in celotna okolica čutijo vibracijski učinek. To mantro mi je dal Guru Ram Das skozi njegov astralni jaz, ne ko sem bil izzvan jaz, ampak ko je bil Guru Ram Das izzvan. Lepota te mantre je, da je bila testirana. Ko so bila naša življenja v nevarnosti, sem rekel: »Ljudje, nadaljujte s petjem mantre. Vedno bomo zaščiteni.« Enako je danes. To vedno velja v vsakem trenutku življenja. Imenuje se ekstaza zavesti. Nemogoče postane čisto, preprosto in resnično mogoče, ker imate pravične vrednote in ste tem danim vrednotam predali sebe, dušo in duha. Takrat Bog razodene vse.*

[povezava na mantro](#)

ZLATO MLEKO

**Pripravimo se na jesen in zimo -  
pogrejmo svoje telo z ZLATIM MLEKOM**

**3HO - Zlato mleko: zdravilni tonik za vitalnost in prožnost**

Vsakdo, ki se je udeležil dogodka 3HO, lahko potrdi dejstvo, da je Zlato mleko priljubljena pijača Kundalini jogijev. Zdravilni tonik, ki je znan po tem, da razbremeni

sklepe po dolgih meditacijah, je tako okusen kot tudi koristen. Zlato mleko je enostavno pripraviti, zato je zelo primerno tudi za domačo uporabo.

To je topel napitek iz mleka, kurkume in pogosto črnega popra ali medu.

## Sestavine

- ¼ –1 čajna žlička kurkume
- 1/2 skodelice vode
- 2,5 dcl polnomastnega mleka ali nadomestnega mleka
- 2 žlici surovega mandljevega olja ali drugega zdravega olja
- med po okusu
- po želji: 1 strok kardamoma

## Navodila

1. Kuhajte kurkumo v vodi, dokler ne nastane lepa pasta, redno mešajte in po potrebi dodajte vodo. Predlagani čas kuhanja je 8 minut. Kardamom lahko skuhate s kurkumo za dodaten okus.
2. Medtem ko čakate na pasto, mleko in mandljevo olje rahlo zavrite. Takoj ko zavre, odstavite z ognja.
3. Obe zmesi zmešajte z mešalnikom ali metlico.
4. Dodajte med po okusu.

Opombe: Zlato mleko se hrani v hladilniku do 40 dni. Pripravite lahko tudi večjo količino kurkumine paste in jo hranite v hladilniku, da boste kadarkoli pripravljene na pripravo zlatega mleka. Splošno razmerje med kurkumo in vodo je 1:4.

## Zakaj kurkuma?

Kurkuma je zdravilna hrana za telo. Prihaja iz korenine rastline, ki je doma v Indiji, vendar se že tisočletja uporablja po vsem svetu.

Kurkuma blagodejno vpliva na notranje organe, hrbtenico in sklepe. Čisti kri in spodbuja splošno dobro zdravje.



Zlato mleko je enostaven in okusen način pitja. Topel tonik je še posebej koristen za otrdele sklepe, saj kurkumin, učinkovina kurkume, maže mišično-skeletni sistem. Olje maže in energizira sklepe, kurkuma pa podpira kosti in sklepe naredi bolj gibljive.

Zlato mleko lahko pomaga popraviti poškodbe živčnih centrov, ki jih povzročijo zloraba drog in alkohola. V tem primeru naj bo to vaša dnevna navada zaporednih 40 dni.

# PRIHAJAJOČI DOGODKI



## UČITELJSKI TEČAJ KUNDALINI JOGE KRI Aquarian Teacher Training Level 1

Pridružite se učiteljskemu tečaju kundalini joga 1. stopnje in postanite KRI-certificiran učitelj kundalini joga. Tečaj je namenjen vsem, ki želite razširiti svoje znanje kundalini joga z namenom poučevanja in tudi tistim, ki želite poglobiti svojo izkušnjo joga 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 joga, v samorefleksijo in v izkušnjo druženja s skupino. Razvili boste veščine poučevanja kriji in meditacij iz kundalini joga, 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 joga na Dunaju. Prakticira tudi Sat Nam Rasayan, je moderator družinskih postavitev in inštruktor za delo z gongi in zvočnimi posodami.

### Namestitve 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](http://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 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**, Ljubljana

naslednja Sadhana bo predvidoma  
1. oktobra, vodi Urša Mužič  
(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](#).

**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!

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](mailto: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 prejemanja novic?  
[uredite nastavitve](#) / [odjava](#)

