

KUNDALINI JOGE

ZDRUŽENJE UČITELJEV KUNDALINI JOGE

glasilo - 25. izvod - september 2015

DANES V GALSILU:

1. Sprehod in joga s Tomažem Žerpnikom
2. Bela Tantra v Minhenu in Milanu
3. Delavnica s Hari Har Ji Kaur, učiteljico iz Velike Britanije
4. Delavnica s Karta Singhom, učiteljem iz Francije
5. Delavnica s Sadhana Singhom, učiteljem iz Italije
6. Utrinki s Slovenskega festivala kundalini joge

ROJSTNI DAN GURU RAM DASA



Imate skrito željo? Pridite prepevat ta petek! Toplo vabljeni

Mantra: Dhan Dhan Ram Das Guru - This Sikh prayer or shabd is in praise of Guru Ram Das who is able to manifest miracles. This shabd is chanted to bring miracles into your life.

*Dhan dhan raam daas gur jin siri-aa tinai savaari-aa
Pooree hoee karaamaat aap sirajanhaarai dhaari-aa
Sikhee atai sangatee paarbrahm kar namasakaari-aa
Atal athaa-o atol too tayraa ant na paaraavaari-aa
Jinee too sayvi-aa bhaa-o kar say tudh paar utaari-aa
Lab lobh kaam krodh mo maar kadhay tudh saparvaari-aa
Dhan so tayraa thaan hai sach tayraa paisakaari-aa
Nanak too lehanaa toohai gur amar too veechaari-aa
Gur dithaa taa man saadhaari-aa*

Več na <https://www.3ho.org/events/global-meditations/celebrating-birth-guru-ram-das>

Pridite ob 4.45 na Litostrojsko 4, petje traja 2.5 uri.

Prijava pri Ani Rozman 041 245 660

SPREHOD IN JOGA S TOMAŽEM ŽEROVNIKOM

Zavestno dihanje je ena od prvih nalog jogija

Vabim vas, da se udeležite »breath walka« 10. ali 11. oktobra 2015 (odvisno od vremena).

Začetek pohoda bo v Logarski dolini (parkirišče pri slapu Rinka) pot bomo nadaljevali mimo Okrešlja, skozi Turski žleb, na Štajersko Rinko. Na vrhu Male Rinke bomo naredili Krijo, ki bo še povečala pretok prane v vse celice našega telesa. Višina, čisti gorski zrak, prečiščena pljuča in naši notranji organi so garancija za dvig ravni našega zdravja, večjo intuicijo in za lažji, manj stresen prehod v zimo.

Oprema: dobri gorski čevlji, topla, po možnosti hitro sušéca oblačila, prigrizek, zadostna količina tekoéine, ki jo lahko napolnimo tudi na izviru Savinje pod Okrešljem, in podloga za jogo.

Vodi: Tomaž Žerovnik, mednarodni gorski vodnik in učitelj kundalini joge.

Vsi, ki vas Izlet zanima, se lahko prijavite na email: zerovnik.tomaz@siol.net,

ali na tel: +386 41 416 409.

Prispevek 15€, študentje 11€.

P.S. Ker se skoraj vsi poznamo, se bomo poklicali in organizirali glede prevoza.

BELA TANTRA

Bela tantriéna joga je posebna delavnica meditacije za preéišéevanje podzavestnih blokad, ki jo je oblikoval Maha Tantrik Jogi Bhajan

Naš um proizvede 1000 misli medtem ko enkrat trenemo z oéesom. Nekaj teh misli se izgubi v nezavednem, nekaj pa jih obtiéi v podzavesti, od koder vplivajo na zavestni um. Te misli se preoblikujejo v éute, éustva, želje, fantazije. Namesto da bi bili mi gospodarji svojega uma, pogosto naš um in misli vodijo nas. To lahko vodi k impulzivnim odloéitvam, slabi komunikaciji in notranjemu stresu.

Bela tantriéna joga vam omogoéa, da razbijete te podzavestne blokade in bolj zadovoljno uéivate svoje éivljenje. V najkrajšem éasu lahko izkusite osvoboditev od mnogih bremen, ki jih prenašate v svojem umu.

Bele tantriéne joge ne smemo zamenjati s érno ali rdeéo tantra. Te oblike joge prav tako preoblikujejo energijo, vendar na drugaéen naéin in z drugimi nameni: érna tantra usmerja energijo v manipulacijo drugih ljudi, rdeéa tantra pa uravnava energijo v seksualne namene.

(vir: www.kundalinijoga.si)

Vsak uéenec kundalini joge naj bi se udeleéil Bele Tantre 1x na leto.

Bela tantriéna joga, enodnevna delavnica meditacije, se odvija v 37. mestih po celem svetu.

Delavnice Bele Tantre blizu Slovenije sta:

17. oktober, sobota, Minhen

1. november, nedelja, Milano.

Veé informacij (cena, lokacija) na <http://www.whitetantricyoga.com/pages/schedule>

Pridruéite se seznamu udeleéencev na

<http://doodle.com/poll/u228krem3eefg455>

in za prevoz kontaktirajte tistega, ki ga poznate ali na prabunam@yahoo.com



Delavnica s Hari Har Ji Kaur

(Velika Britanija)

Nedelja 15. November, Ljubljana, 10.00-16.00

AVTENTIČNA PRISOTNOST

Avtentična prisotnost je sposobnost projekcije naše resnične biti v vseh situacijah brez vmešavanja uma ali ega. Je povzetek mantrе Sat Nam – naša prava identiteta, ki jo vsi poznamo, le redki pa verjamejo, da je le-ta edini učinkoviti način obstoja.

Naša življenja vodijo strahovi kot npr. strah pred tem, da bomo obsojani, da ne bomo ljubljени ali sprejeti, da bo nekaj šlo narobe, če ne bomo imela čistega namena.

Možno je skozi razvoj doseči pogum na način, da si priznamo svoje strahove, a obenem pustimo toku življenja, da poskrbi za okoliščine, v katerih lahko izpolnimo svojo usodo tako daleč, kot si ne moremo niti zamisliti.

Karkoli, kar ni blizu avtentičnemu, je nepristno in nepristno privlači nepristno.

Delavnico vodi Hari Har Ji Kaur (Velika Britanija). Hari Har Ji Kaur je izkušena učiteljica Kundalini joge, ki je imela srečo sodelovati z Jogijem Bhajanom. Jogo poučuje v Veliki Britaniji, intenzivne

delavnice pa vodi po vsej Evropi. V Veliki Britaniji in na Škotskem vodi 1. in 2. stopnjo učiteljskega tečaja. Pozna metode zdravljenja v tradiciji Kundalini joge in bere z dlani. Ukvarja se s svetovanjem za različne življenjske situacije, ki temelji na učenju Kundalini joge o človeku – humanologiji.

Cena delavnice: 80 €

Upokojenci in študentje 70€, družinski par 140€.

INFORMACIJE in PRIJAVA na prabunam@yahoo.com ali GSM 041 822 616, Anastasi

KARTA SINGH – SOMA

“If a human has full control of his mind, through the clarity and the crystalization of mind one can see one’s own soul and one can become part of God.” Yogi Bhajan

“I am a community, I am effective, I am success!” “You have to understand the purpose of life. The purpose of life is to do something which will live forever.” Yogi Bhajan

Ne vabi Boga v svoje srce; raje ponesi sebe v srce Boga!

Prepoznaj, da si nekdo drugi ti sam!

Čas za so-ustvarjanje in delovanje iz sočutja

PROGRAM:

SOBOTA, 5.12.2015 od 19,00 – 22.00 ure

NEDELJA, 6.12.2015 od 10 – 13,30 in od 15,00 - 17,00

KARTA SINGH KALSA - Founding Director of the Amrit Nam Sarovar Yoga School (ANS)

Karta followed Yogi Bhajan in his vision to build a global community with spirit being the founding principle and common bond between all mankind. This would only work if people changed their level of consciousness. Therefore, Karta made it his mission to help people transform and realize their full human potential. He started teacher training, which did not exist at the time. As a pioneer, he created programs in France, Belgium, England, Russia, Austria, and Switzerland. With the teacher training Karta reached out to as many people as possible.

More: <http://www.amritnam.com/karta-singh>

Lokacija: Ljubljana, prostor je odvisen od števila prijav in bo sporočen naknadno.
Cena celotne delavnice je 120 €, lahko se udeležite posameznega dne:
sobota 35 €,
nedelja 108 €.

Prijave na editakurent68@gmail.com

Delavnica s Sadhana Singhom



STRES IN VITALNOST
VABLJENI NA DELAVNICO S SADHANA SINGHOM
OD 6. DO 10. JANUARJA 2016

Sprememba pomeni stres, ki od nas zahteva sposobnost odziva in prilagoditve. Vitalnost je sposobnost prilagajanja našega živčnega in žleznega sistema. Širok domet sposobnosti je posledica, ki navdihuje druge, na poti življenjskih izzivov. »Ni pomembno življenje, pač pa pogum, ki ga vanj vnesemo. Pogum je osrednja točka v boju proti stresu«. Yogi Bhajan

Delavnica je odprtega tipa, namenjena vsem udeležencem, ne glede na dosedanje znanje in prakso kundalini joge, je pa hkrati tudi del izobraževanja za učitelje kundalini joge II. stopnje.

Potekala bo izven Ljubljane, v odmaknjenem okolju. Po potrebi bo prevajana bo v slovenski jezik.

Cena modula je 830 € (ob prijavi najmanj 10 oseb) in vključuje:

ceno delavnice, hrano, bivanje, literaturo.

Prijave in dodatne informacije do 15.11.2015: editakurent68@gmail.com, +386 31 429 766

V primeru premajhnega števila prijav bomo izvedli samo vikend delavnico z naslovom Vodenje in uspeh.

Prijave na editakurent68@gmail.com

Za nami je že tretji **Kundalini joga festival**, ki ga Društvo učiteljev kundalini joge organizira vsako leto konec septembra. Spet smo se imeli zelo lepo, udeležencev je bilo letos še več kot lani, dodelali pa smo tudi same delavnice in program festivala zasnovali tako, da je vsak našel nekaj zase. V treh dneh smo doživeli intenzivne vadbe Kundalini joge, plesali smo Shakti Dance, preizkusili Sat Nam Rasayan tehniko, se sprehodili do velenjskega gradu z Breathwalk-om, se poučili o zdravi prehrani, na jutranjih sadhanah pa prepevali mantrre z živo spremljavo. Skupinska energija je bila čudovita in z velikim veseljem pričakujemo naslednji slovenski Kundalini joga festival. Pridružite se nam!

