

# Innere Konfliktbewältigung

## Kundalini Yoga Workshop

Samstag, 27. Juni 2015, 10 - 15 Uhr

mit Sat Siri Singh (London)

im shunia Zentrum Köln

**Ein zentraler Aspekt** der spirituellen Lehren ist, dass die Göttliche Essenz und Identität überall ist, innen und außen, sie aber nicht außen gefunden werden kann, solange sie nicht innen realisiert wurde. Guru Ram Das schreibt: *Die den Schatz außerhalb ihres eigenen Körpers suchen, in äußeren Plätzen, irren.* Manche Lehren sagen, dass alles, was wir im Außen vorfinden, lediglich Reflektionen unserer inneren Zustände und Vorgänge sind.

**Dieser Workshop** stellt einige Modelle der ewigen, unendlichen Existenz in seiner sterblichen, endlichen Form des Menschen vor, sowie die effektivsten Techniken zur inneren Konfliktbewältigung. Wir diskutieren die Konzepte von Körper, Verstand, Seele, Selbst, die Götter und Dämonen der Dualität, und das versteckte Selbst.

**Mit Kundalini Yoga** werden wir unsere Herzen von Vorbehalten und Ängsten befreien. Wir verwenden Rhythmus und Atem, um unser Selbst aus der Versklavung durch den Verstand und das Unterbewusstsein zu lösen, und in die Präsenz und Schwingung unserer Seele zu bringen. Wir erfahren die Lebenskraft und Intuition unserer Wahren Identität, lernen, wie wir unsere Dämonen in Verbündete transformieren können, und lassen das Konzept eines äußeren Gottes endgültig los.

Investition: **€65** für Workshop & Konzert, **€60** nur Workshop, **€10** nur Konzert

**Anmeldung** (für beide Veranstaltungen): Rama Kaur, shunia Zentrum, Plankgasse 42, 50668 Köln, 0221 9526817, [rama@shunia-zentrum.de](mailto:rama@shunia-zentrum.de), [www.shunia-zentrum.de](http://www.shunia-zentrum.de).

shunia  
ZENTRUM

# Mantra Chanting Abend Konzert

Samstag, 27. Juni 2015, 19.30 - 21 Uhr

Mit Sat Siri Singh (London)

Im shunia Zentrum Köln



**In unserem Abend Konzert** singen wir zusammen Kundalini Yoga Mantras und genießen die göttliche Ekstase, Stärkung und Heilung, die sie uns geben. Das Prana und der Rythmus des Atems, die Kriya der Zunge am Gaumen und der Klangstrom der Vibrationen unserer Stimmen in unseren Körpern rufen den Nektar an, der in den heiligen Texten verborgen liegt. Unsere Drüsen produzieren heilende Säfte, das Licht in allen Zellen scheint heller und klarer, und wir vergessen Sorgen und Ängste – Waheguru!

*"Singing raises the Soul of man higher than any form of religion. Music is power and intoxication." - Hazrat Inayat Khan, Sufi Master (1882 - 1927)*

*Sat Siri Singh*



**SS Sat Siri Singh Khalsa** ist Kundalini Yoga Lehrer, Sikh Dharma Minister und Musiker. Er widmet sein Leben der Praxis und dem Studium der spirituellen Lehren, ihren Anwendungen im Alltag und dem Dienst am Menschen auf der Suche nach Erfüllung. Seit 2003 unterrichtet er Kundalini Yoga Klassen, Workshops und Retreats, und organisiert Pilgerreisen nach Indien.

Sat Siri Singh ist Mitglied der internationalen Kundalini Yoga Schule Amrit Nam Sarovar, Singh Sahib (Minister, Seelsorger) für Sikh Dharma International, USA, arbeitet für die Englische Kundalini Yoga Lehrervereinigung KYTA, und ist Trustee der Guru Ram Das Project Charity in London.

Sat Siri Singh studiert klassische Indische Raag Musik bei Ustad Surjit Singh Namdhari, spielt Gitarre und Rabaab, und singt.

Er hat einen Dr. in Theoretischer Physik von der Humboldt Universität Berlin, und lebt seit 2007 zusammen mit seiner Frau Shakta Kaur in Southall, London, England.

Email: [sss@kundalini-khalsa.com](mailto:sss@kundalini-khalsa.com), Webseite: [www.kundalini-khalsa.com](http://www.kundalini-khalsa.com)