

WEISSES TANTRA YOGA

Eintägiger
Meditations-
Workshop



Hamburg Sa 04.02.2012
Frankfurt Sa 13.10.2012

jeweils von 08:00 bis 18:00 Uhr – Anmeldung nicht erforderlich

Weiße Tantra Yoga Meditation

Dein Geist produziert jeden Augenblick bis zu 1000 Gedanken. Viele dieser Gedanken bleiben zwar unbewusst, beeinflussen aber trotzdem dein Bewusstsein als unerklärliche Gefühle, Emotionen, Wünsche und Phantasien, die dich beherrschen und oft auch deprimieren. Deshalb ist es wichtig, dein Unterbewusstsein zu reinigen, bevor die Spannung, die darin entstehen kann, dich von innen auffrisst. Weißes Tantra Yoga ermöglicht dir, diese schwarzen Wolken aufzulösen, so dass du dein Leben besser genießen kannst. Dein Körper, dein Geist und deine Seele können in Einklang kommen. Es ist der Weg zu persönlicher Freiheit und Bewusstheit, er kann dich in jeder Hinsicht erfolgreicher machen.

Der Ablauf

Weißes Tantra Yoga wird als Gruppenmeditation in Paaren ausgeführt. Du wirst einem/r PartnerIn gegenüber sitzen und den Meditationsanweisungen folgen, die der Mahan Tantrik, Yogi Bhajan, mittels einer Videoaufnahme gibt. Jeder Kurs wird persönlich durch eine Vertreterin Yogi Bhajans angeleitet. Ein Weißes Tantra Yoga Seminar besteht aus ungefähr sechs bis acht Kriyas. Eine Kriya ist eine Meditationsübung, die aus einer Yoga- oder Handhaltung, einer Konzentrationsform und / oder einem Mantra besteht. Die Länge der Kriyas variiert zwischen einunddreißig und zweiundsechzig Minuten, dazwischen gibt es Pausen. Die Umgebung ist ruhig und die Stimmung unterstützend und inspirierend. Mittags wird ein leichtes vegetarisches Lunch serviert.

Wie wirkt es?

Stelle dir die Energie des Universums sowohl vertikal als auch horizontal vor, so wie ein Stoff gewoben ist. Ebenso wie ein Stück Stoff stärker wird, wenn es diagonal gestreckt wird, so wirkt auch die tantrische Energie, die, wenn sie durch den Mahan Tantrik angeleitet wird, die Blockierungen im Unterbewusstsein auflöst. Yogi Bhajan gebraucht diese diagonale, „Z“-förmige Energie, wenn sein Subtil-Körper durch seine Vertreterin mit dem Subtil-Körper der TeilnehmerInnen in Verbindung tritt. Weißes Tantra sollte nicht verwechselt werden mit schwarzem oder rotem. Diese Formen des Tantra arbeiten auch mit der Energie, aber auf eine andere Weise und mit anderen Zielen. Schwarzes Tantra richtet die Energie darauf, jemand anderen zu manipulieren, rotes gebraucht die Energie der Sexualität.

Wer kann mitmachen?

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, um am Weißen Tantra Yoga teilzunehmen. Anfänger werden sich auf ihre inneren Energien abstimmen und eine tiefe und manchmal herausfordernde, meditative Erfahrung machen. Fortgeschrittene werden ihre Erfahrung vertiefen können und neue Ebenen spiritueller Bewusstheit erkunden.

„Weißes Tantra Yoga bringt mich direkt in Kontakt mit meinem Wesen. Es öffnet mein Herz für Welten, die ich bisher nie gefühlt habe, und für Einsichten, die ich nie vorher hatte.“
GK, Cambridge, Mass.

„Weißes Tantra Yoga war erstaunlich. Es hat mich tief berührt. Ich fühle mich tatsächlich ganz anders, und seither passieren dauernd ganz erstaunliche Dinge, die einerseits sehr subtil und andererseits großartig sind. Mein Geist scheint klarer zu sein, und ich bin immer noch beseligt. Seit dieser Erfahrung bin ich fest entschlossen, Kundalini Yoga und Weißes Tantra Yoga zu einem festen Bestandteil meines Lebens zu machen.“
CM, New York

„Ich hatte soviel gehört über die Intensität und Dauer der Übungen, dass ich befürchtete, nicht durchhalten zu können. Es stellte sich aber als eine der besten Erfahrungen meines Lebens heraus. Die Gruppenenergie hat mir durch alle Herausforderungen hindurch geholfen. Ich kann es kaum abwarten, es noch mal zu machen.“
DM, Los Angeles



Der Mahan Tantrik

Yogi Bhajan wurde mit 16 Jahren Meister des Kundalini Yoga. 1968 kam er in den Westen. 1971 wurde ihm die besondere Fähigkeit verliehen, Mahan Tantrik (Meister des Tantra) zu sein, als der damalige Mahan Tantrik, der tibetische Lama Lilan Po, seinen Körper verließ. Es kann immer nur einen Mahan Tantrik zur selben Zeit auf der Erde geben. Weißes Tantra Yoga wurde früher, wie im Osten üblich, auf selektive Weise von Lehrer auf Schüler weitergegeben.

Als einer der Pioniere unseres Zeitalters entschloss Yogi Bhajan sich, die Erfahrung des Tantra Yoga jedem zu ermöglichen. 1971 fand in Los Angeles zum ersten Mal ein Kurs des Weißen Tantra statt. Bis 1986 reiste Yogi Bhajan durch die Welt, um bis zu dreißig Tantra Kurse pro Jahr zu unterrichten. Ab 1987 begann er, seine esoterischen Fähigkeiten mit moderner Technologie zu kombinieren und über Video, eine Stellvertreterin und seinen Subtil-Körper zu unterrichten.

„Die Schönheit des Weißen Tantra Yoga liegt darin, dass es subtil ist, dass es Dich erhebt und dass es Dir die Meisterschaft über Dein Leben schenkt.“

Yogi Bhajan



whitetantricyoga.com

WEISSES TANTRA WELTWEIT ÜBERSICHT 2012

Januar

21 London
28 Moskau

Februar

04 Hamburg
11 Stockholm
18 Austin TX
25 Phoenix AZ

März

03 Oakland CA
10 Millis MA
18 Rom
24 Madrid
31 Los Angeles CA

April

07 Miami FL
14 New York NY
21 Chicago IL

Mai

05 Toronto, Kanada
12 Portland OR
19 Mexico City, Mexiko
26 Asuncion, Paraguay

Juni

19/20/21 Summer Solstice
Espanola NM

August

4/5/6 European Yoga Festival
Mur de Sologne, France

September

15 Guadalajara, Mexiko
22 Sydney, Australien
29 Sao Paulo, Brasilien

Oktober

06 Montreal, Kanada
13 Frankfurt
20 Knoxville TN
30 Mailand

November

03 Herndon VA
10 Los Angeles CA
17 New York NY
24 Espanola NM

Dezember

01 Vancouver, Kanada
08 Buenos Aires, Argentinien
21/22/23 Winter Solstice
Lake Wales FL

Vorbereitungsabend / Feedbacktreffen in Hamburg

Am Freitag, dem 03. Februar 2012, finden mehrere Vorbereitungstreffen mit Venus-Kriyas (Tantra ähnlichen Übungen) an unterschiedlichen Orten in Hamburg statt:

Jeweils um 16:00 / 18:00 / 20:00 Uhr im Yogazentrum Hoheluft: Breitenfelder Straße 8 (Garteneingang), 20251 Hamburg, eMail: info@yogahoheluft.de. Die Kurse werden von Satya Singh, Simran Kaur und Karta Purkh Singh angeleitet. Auch Interessierte und noch-nicht-Entschiedene sind willkommen.

Um 19:00 Uhr im ARDAS - Zentrum für Yoga & Gesundheit: Hohenesch 61, 22765 Hamburg, eMail: info@ardas.de

Um 20:00 Uhr im Devah Yogazentrum St. Pauli: Bleicherstraße 77, 22767 Hamburg, eMail: info@devah.de

Am Sonntag, dem 05. Februar 2012, um 10:00 Uhr treffen wir uns dann wieder zur Abrundung des Weißen Tantra Yoga Seminars im Yogazentrum Hoheluft mit der Stellvertreterin Yogi Bhajans zum Feedback.

Kosten des Weißen Tantra Yoga Seminars am 04.02.2012

REGULÄR	EURO 120.-	3HO MITGLIEDER	EURO 110.- (mit Ausweis)
STUDENTEN & ERWERBSLOSE	EURO 90.-	EHEPAARE	EURO 160.-

Preise sind inklusive Vorbereitungsabend, Lunch und Feedbacknachmittag – **Ausschließlich Barzahlung!**

Veranstaltungsorte

Hamburg Sa 04.02.2012: Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg (S1 bis Poppenbüttel, dann Metrobus 24)

Frankfurt Sa 13.10.2012: Der Veranstaltungsort stand bei Drucklegung noch nicht fest

Was muss ich mitbringen?

- Lockere, am besten weiße Kleidung (die Farbe Weiß verstärkt deinen Energiekörper)
- Kopfbedeckung aus weißer Baumwolle mit (wir werden aber auch etwas zum Ausleihen vor Ort haben)
- Sitzunterlage, Decke und Wasser zum Trinken
- **Bitte bringe außerdem einen eigenen tiefen und flachen Teller & Besteck mit, sowie eine Plastiktüte um das benutzte Geschirr einzupacken und zuhause zu spülen (keine Abspülmöglichkeit vor Ort)**

Information

3HO Deutschland e.V. Hamburg, Telefon: 040 / 47 90 99, eMail: info@3ho.de