

# WEISSES TANTRA YOGA

Eintägiger  
Meditations-  
Workshop



**Frankfurt: Sa 09.10.2010**

Saalbau Sossenheim, Siegener Str. 22, 65936 Ffm Sossenheim von  
08:00 bis ca. 18:00 Uhr – Einlass ab 07:30 Uhr - ohne Anmeldung

**Hamburg: Sa 05.02.2011**

Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg

„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

## Weisses Tantra Yoga Meditation

Dein Geist produziert jeden Augenblick bis zu 1000 Gedanken. Viele dieser Gedanken bleiben zwar unbewusst, beeinflussen aber trotzdem dein Bewusstsein als unerklärbare 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 Tantric, 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.



### 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](http://whitetantricyoga.com)

## WEISSES TANTRA WELTWEIT ÜBERSICHT 2010

### Januar

23 London  
30 Moskau

### Februar

06 Hamburg  
13 Stockholm  
20 Phoenix AZ  
27 Austin TX

### März

06 Millis MA  
17 Rom  
20 Barcelona  
27 Miami FL

### April

03 Portland OR  
10 Oakland CA  
17 Los Angeles CA

### Mai

01 New York NY  
08 Toronto, Canada  
15 Chicago IL  
22 Mexico City, Mexico  
29 Asuncion, Paraguay

### Juni

04 Tel Aviv, Israel  
22-24 Summer Solstice  
Espanola NM

### Juli / August

31-02 European Yoga Festival  
Mur de Sologne, France

### September

11 Sydney, Australia  
18 Sao Paulo, Brazil  
25 Guadalajara, Mexico

### Oktober

02 Knoxville TN  
09 Frankfurt  
16 New York NY  
23 Bangkok, Thailand  
31 Mailand

### November

07 Herndon VA  
13 Los Angeles CA  
20 Vancouver, Canada  
27 Espanola NM

### Dezember

21-23 Winter Solstice  
Lake Wales FL

### Die Vorbereitung

Trage lockere, weisse Kleidung (die Farbe Weiss verstärkt deinen Energiekörper). Bringe eine weisse Kopfbedeckung aus Baumwolle, eine Sitzunterlage, Decke, Wasser zum Trinken und Besteck (tiefer Teller, Löffel und Gabel) mit.

### Vorbereitungsabend / Abschlusstreffen in Frankfurt

**Am Freitag, den 08. Oktober 2010, finden mehrere Vorbereitungstreffen mit Venus Kriyas (Tantra ähnlichen Übungen) an unterschiedlichen Orten in Frankfurt statt:**

Jeweils um 18:00 und 20:00 Uhr mit Ad Sach Kaur Reiche im „Zentrum für Kunst und Meditation, DIE HALLE“ in der Höhenstr. 20, 60385 Frankfurt, U-Bahn 4, Haltestelle Höhenstrasse, [www.die-halle.info](http://www.die-halle.info)

Jeweils um 17:00 und 19:00 Uhr mit Atma Singh Ahlers im Haus der Jugend Frankfurt e.V., Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt, Tagungsraum Skyline-Deck, [www.jugendherberge-frankfurt.de](http://www.jugendherberge-frankfurt.de). Auch Unentschiedene sind willkommen.

**Am Sonntag, den 10. Oktober 2010 um 10:00 Uhr** treffen wir uns wieder zur Abrundung des Weissen Tantras Seminars mit der Stellvertreterin Yogi Bhajans zum Feedback.

Ort: Shiva-Yoga, Egenolffstr. 13 Hinterhaus, 1. Stock, 60316 Frankfurt, Anfahrt unter [www.shiva-yoga.de](http://www.shiva-yoga.de)

### Kosten des Weissen Tantra Yoga Seminars am 09.10.2010

REGULÄR	EURO 120.-	3HO MITGLIEDER	EURO 110.-
STUDENTEN & ERWERBSLOSE	EURO 90.-	EHEPAARE	EURO 160.-

[Preise sind inklusive Vorbereitungsabend, vegetarischem Mittagessen und Abschlusstreffen –

**AUSSCHLIESSLICH BARZAHLUNG, für den ermäßigten Preis bitte 3HO-Mitgliedsausweis vorlegen!]**

### Veranstaltungsort des Weissen Tantras am 09.10.2010

**Saalbau Sossenheim, Siegener Str. 22, 65936 Frankfurt Sossenheim**

Anfahrt: siehe Skizze unter [www.weissestantra.de](http://www.weissestantra.de) - Infos zum Nahverkehr unter [www.rmv.de](http://www.rmv.de)

### Information

3HO e.V. Rhein-Main-AG, [www.kundalini-yoga-rheinmain.de](http://www.kundalini-yoga-rheinmain.de), Siri Gopal Kaur Gbiorczyk, Telefon 069/95633200,

eMail: [weissestantrafrankfurt@web.de](mailto:weissestantrafrankfurt@web.de) - Übernachtungsbörse: bitte maile an: [accommodation-wt-frankfurt@web.de](mailto:accommodation-wt-frankfurt@web.de)