

# Sat Nam Rasayan®

## Ausbildung Stufe 1

Hamburg Oktober 2019-20

Die meditative Heilkunst aus der Tradition  
des Kundalini Yoga

*Stille ist die kraftvollste Sprache,  
Stille ist die Sprache des Heilers.*

Yogi Bhajan



## Termine Hamburg

**Ausbildungsbeginn: 19. Oktober 2019**

Die Stufe 1 umfasst 12 Ausbildungstage, 8 Samstage und 2 Wochenenden.

**8 Tage mit den Hamburger Anleitern:**

2019: 19. Okt / 23. Nov / 2020: 04. Jan / 22. Feb / 25. Apr  
20. Jun / 29. Aug / 19. Sept

**2 Wochenenden: 02. - 03. Nov 2019 / 16. - 17. Mai 2020 \***

\* Ort und Zeit des Maiwochenendes folgen.

**Zeit:** Samstags von 9.00 - 17.00 Uhr

**Ort:** Yogazentrum Nanak Niwas, Heinrich-Barth-Straße 1,  
20146 Hamburg Grindelviertel

[Bitte Yogamatte oder Decke mitbringen].

[www.sat-nam-rasayan.de](http://www.sat-nam-rasayan.de)



# Sat Nam Rasayan®

Eine Einladung zu mehr Bewusstsein und Lebensfreude.

Diese meditative Heilmethode aus dem Bereich des Kundalini Yoga verfügt über einen reichen Schatz an Meditationsübungen, die unser Gewahrsein vertiefen.

Wir lernen unseren Körper wahrzunehmen und zu spüren, innerlich still und leer zu werden. Basis der Arbeit ist die Erfahrung innerer Stille - Shuniya.

Allein diese Erfahrung ermöglicht es dem Praktizierenden die Wogen der Empfindungen, Gefühle und Gedanken mit Klarheit zu beobachten, und die Reaktion des Geistes zu erkennen.

In diesem besonderen meditativen Zustand ist es möglich, Begrenzungen und Blockaden im Klienten aufzuspüren und in der Meditation zu lösen, sodass die Selbstheilungskräfte wieder wirken können.

## **In der Ausbildung erfährst Du:**

- mit allen Sinnen während der Behandlung präsent zu sein
- deine sensitiven Eindrücke zu nutzen um die Aufmerksamkeit des Geistes zu lenken
- einen leichten Zugang zur Meditation
- Blockaden im Patienten allein durch die Aufmerksamkeit zu lösen
- einen Weg vom Wissen zur reinen Erfahrung

## **Anmeldung und Information**

Sat Nam Rasayan Büro Hamburg  
c/o Hennemann, Osterstrasse 41, 20259 Hamburg  
hamburg@sat-nam-rasayan.de [Sahaj Kaur Hennemann]

Seva Kaur Becker Tel. 040 - 555 70 206  
[für Fragen zu Ausbildungsinhalten]

Stand: März 19