

SAT NAM RASAYAN

HEILUNGSRETREAT IM ALLGÄU

MIT HAR DARSHAN KAUR UND
SIRI RAM SINGH



FR 6. - SO 8. AUG 2021

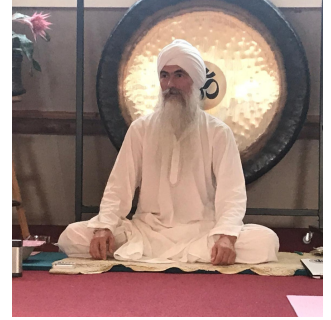
Alpenblick Yogahof
Der Kundalini Ashram im Allgäu, Alpenblick 1,
88299 Leutkirch

Sat Nam Rasayan Retreat

im wunderschönen Yogahof im Allgäu



*mit Har Darshan Kaur
und Siri Ram Singh*



In einer Umgebung mit reiner Luft, gutem Wasser und unermesslicher Stille, weit weg von jedem Trubel werden wir tief eintauchen in die Elemente der Natur und unsere eigene wahre Natur wahrnehmen. Wir werden mit den Elementen der Natur arbeiten und sie in uns selbst harmonisieren. Damit stärken wir gleichzeitig unser emotionales Gleichgewicht und einen leichteren Zugang zu unserer Intuition und Meditation. Somit können wir leicht in unserer Mitte ankommen und unsere Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, um auch andere heilen zu können. SNR lehrt uns jeden Augenblick mit geistiger Klarheit und präsent zu erleben.

Wir lernen, wie wir uns mit heilender Absicht auf eine andere Person beziehen können und Blockaden allein durch unsere Aufmerksamkeit lösen können.

Freitag, 6. August Sat Nam Rasayan Einführungskurs von 16 bis 18 Uhr für Alle
Freitag Retreatstart mit Abendessen ab 18.30 Uhr und von 20 bis 21 Uhr Meditation
Samstag, 7. August von 9.30 bis 17 Uhr Sat Nam Rasayan (inkl. Mittagspause)
Sonntag, 8. August von 9.30 bis 17 Uhr Sat Nam Rasayan (inkl. Mittagspause)
Montag, 9. August: Sadhana und Frühstück

Morgens werden wir Sadhana machen in dem schönen neuen Yogaraum oder bei schönem Wetter auch draußen. Am Abend ist Zeit für Spaziergänge, Sonnenuntergang genießen und wir können gemeinsam am Feuerkorb sitzen und singen, so wie es jedem gerade gefällt.

Der Yogahof befindet sich in einer schönen Umgebung und liegt entfernt von den nächsten Nachbarn. Die Teilnehmerzahl wird auf höchstens 20 beschränkt werden.

Abhai Raj Kaur und Hubertus werden kochen und einkaufen.

Es gibt ein leichtes, bekömmliches Menü zu den Mahlzeiten, wobei wir auf hilfsbereite Hände hoffen.

Beitrag für den Kurs (Übernachtung und Verpflegung auf der nächsten Seite)
Gesamtes Retreat von Freitag ab Abendessen bis Sonntag 200 EUR
Bei Anmeldung bis zum 07. Juli Early Bird 175 EUR
Einführungskurs am Freitag von 16-18 Uhr: 18 EUR
Einzelne Tage sind auch möglich je 100 EUR



„Wenn du innehältst und still wirst, dann kann das Universum sich für dich bewegen.“

Guru Dev Singh

Übernachtung und Verpflegung:

So wie auf dem Yogafestival gibt es hier die Möglichkeit, ein Zelt mitzubringen und draußen zu schlafen. Gebühr pro Nacht: 5 EUR (die sanitären Anlagen teilt man sich dann in der Gruppe mit allen, es gibt eine Dusche und auch eine Aussendusche).

Im Nachbarhaus ca. 3 km entfernt, gibt es außerdem eine 100 qm Wohnung zu mieten mit einigen Zimmern. Hier kann man mit mehreren übernachten, auch hier Schlafsack und Matte mitbringen - die Miete pro Nacht von 80 EUR wird dann aufgeteilt.

Wer mehr Komfort haben möchte, kann in ein nahegelegenes Hotel gehen, in Leutkirch z.B.: Bayerischer Hof, Kemptener Str. 53, 88299 Leutkirch im Allgäu, Tel.: 0756 13742 (bitte direkt anrufen). Bei frühzeitiger Anmeldung kostet eine Übernachtung etwa 35 EUR, danach etwa 50 EUR



Verpflegungsbeiträge:

16 EUR pro Tag (Samstag und Sonntag)

Freitagabend leichte Kost: 8 EUR

Montagfrüh: 3 EUR



Anmeldung und weitere Informationen:

Har Darshan Kaur: Tel.: 0160 / 966 75350, Hardarshankaur@web.de

Sahaj Hennemann, hamburg@sat-nam-rasayan.de

www.sat-nam-rasayan.de

Adresse für das Retreat:

Alpenblick Yogahof

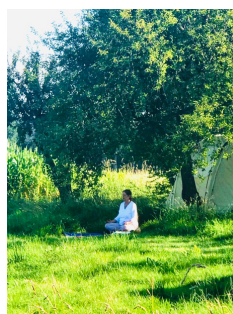
Der Kundalini Ashram im Allgäu, Alpenblick 1, 88299 Leutkirch im Allgäu

*Anreise per Zug und Bus: Zug bis Leutkirch, dann mit dem Bus bis Hettisried von dort können wir dich bei Bedarf abholen. Für PKW's gibt es genügend Parkplätze, für Camper gibt es 5 Plätze

*Yogamatten, Handtücher, Zelt, Schlafsack usw. bitte mitbringen

*Es gibt es dort kein W-Lan - also ein Wochenende digital Detox!

*Es gibt keine Kinderbetreuung, wer Kinder mitbringen will, könnte sich selbst um Betreuung kümmern



Wer nach dem Retreat noch einige Tage dort bleiben möchte, ist herzlich willkommen.

Es gibt sehr schöne Ausflugsziele in der Umgebung.

Für das Essen müsste man sich dann selbst etwas einfallen lassen, es gibt eine schöne große Gästeküche, die man benutzen kann. Jeden Tag etwas Seva auf dem Yogahof ist erwünscht (zzgl. 5 EUR Zelten)