

# Sat Nam Rasayan®

## AUSBILDUNG STUFE 1

Hamburg März 2022- 23

Die meditative Heilkunst aus der Tradition  
des Kundalini Yoga



*Wenn Du innehälst und still wirst,  
kann das Universum sich für Dich bewegen.*

Guru Dev Singh

## TERMINE HAMBURG

Ausbildungsbeginn: 26. März 2022

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

**8 Tage mit den Hamburger Anleitern:**

2022: 26. März / 23. Apr /

Intensivwochenende 14. und 15. Mai / 25. Jun / 20. Aug /

03. und 04. Sep Intensivwochenende / 22. Okt / 05. Nov /

19. Nov / 2023: 1 Termin folgt

**Zeit:** Samstags von 9.00 / 10.00 – 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
- Stille in Deinem Geist zu entwickeln

## **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: Dezember 21