

# Sat Nam Rasayan®

## AUSBILDUNG STUFE 1

Hamburg März 2023- 24

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: 25. März 2023

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

**8 Tage mit den Hamburger Anleitern:**

**2023:** 25. März / 22. Apr / Intensivwochenende 13. und 14. Mai /  
24. Jun / 19. Aug / 23. und 24. Sep Intensivwochenende /  
21. Okt / 04. Nov / 25. Nov / **2024:** 1 Termin folgt

**Zeit:** Samstags von 9.00 / 10.00 – 17.00 Uhr

**Orte:** März - Aug: Yogazentrum Anand, 22303 HH, Gertigstr. 20  
Sep - Nov: Iyengar Yoga Hamburg, 20146 HH, Grindelallee 89,  
Hinterhof [Bitte Yogamatte oder Decke mitbringen].

In Hamburg unterrichtet unser Team:

Har Darshan Kaur Neubauer, Seva Kaur Becker,  
Antje Mohnsen, Fateh Singh Becker  
und Siri Ram Singh Richter.

[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.

Die Lehren von Sat Nam Rasayan sind für alle zugänglich und führen zu einem größeren Gefühl der inneren Vitalität, Stärke und Akzeptanz.

## Mit Sat Nam Rasayan erfährst Du:

- Ruhe und Gelassenheit in dein Leben zu integrieren
- Innere Stille zu entwickeln und Meditation zu erlernen
- Jeden Augenblick mit geistiger Klarheit und Präsenz zu erleben
- Blockaden im Patienten allein durch die Aufmerksamkeit zu lösen
- als Yogalehrerin den meditativen Aspekt in deinem Unterricht zu vertiefen

## Anmeldung und Information

Sat Nam Rasayan Büro Hamburg  
c/o Hennemann, Osterstrasse 41, 20259 Hamburg

[hamburg@sat-nam-rasayan.de](mailto:hamburg@sat-nam-rasayan.de) [Sahaj Kaur Hennemann]

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

Stand: November 22

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