

„Mache **Meditation** zur Kunst des Lebens,  
zur Wissenschaft des Lebens.  
Denn nur dadurch kannst du **Intuition** entwickeln.“  
Yogi Bhajan

LEITUNG: Gurucharan Singh Khalsa (USA)  
Kai Michaelis und Team

SPRACHE: Englisch mit deutscher Übersetzung

ORT: Begegnungszentrum Ottmaring, Friedberg bei Augsburg  
DATUM: 28.10. – 04.11.2018, Anreise am 28.10. bis 18:00 Uhr  
PREISE: 535 Euro (Buchung und Zahlung bis 24.08.18), danach  
585 Euro zzgl. Kosten für Übernachtung und Vollpension

KONTAKT: Devjeet Kaur unter Tel: +49 173 385 7965  
oder e-Mail: [21stages@21stages.de](mailto:21stages@21stages.de)

WEB: [www.21stages.de](http://www.21stages.de)

## DIE 21 PHASEN DER MEDITATION *eine Reise zu dir selbst*



2018

28. Oktober – 04. November 2018  
Friedberg bei Augsburg



Im Kurs „Die 21 Phasen der Meditation“ erhältst du Werkzeuge und Erfahrungen, um deine Meditation zu vertiefen. Du gelangst zu einem grundlegenden Erkennen deiner Selbst. Schüler und Lehrer aller kontemplativen Traditionen sind, ebenso wie Anleiter und Praktizierende des Kundalini Yoga, herzlich eingeladen teilzunehmen – durchaus auch öfter als nur einmal.

Erkunde die 21 Phasen der Meditation und vertiefe deine Fähigkeiten zu Kontemplation bis hin zu dem Kern des Gewahrseins, wie ihn Yogi Bhajan definiert hat:

„DER PULS DES UNENDLICHEN.“

Der Kurs wurde von Yogi Bhajan entworfen und führt dich durch 21 Phasen der Meditation, gegliedert in drei Reisen. Jede der Reisen umfasst sieben Phasen, die dich Schritt für Schritt in tiefere Schichten des Gewahrwerdens und der Realisierung führen.

Wir berühren grundlegende Fertigkeiten von Meditation, gehen weiter zu tieferen Schichten des Gewahrseins und seiner Integration und erreichen schließlich die Identität, die Projektion und das Verschmelzen mit dem unendlichen Pulsieren der Schöpfung.

Der Kurs basiert auf dem Buch „The 21 Stages of Meditation“ von Gurucharan Singh Khalsa.



### **Gurucharan Singh Khalsa**

ist führender Experte für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Als sein direkter Schüler und Vertrauter hat er seit 1969 diese Lehren zusammengefasst und verbreitet. In enger Zusammenarbeit mit Yogi Bhajan schrieb er das Buch ‚The 21 Stages of Meditation‘, und war als Co-Autor an Yogi Bhajans Werken ‚Breathwalk‘ und ‚The Mind‘ beteiligt. Er forscht an der Chapman Universität an Fragen von Bewusstsein und Meditation.

**Erste Reise** - Erfahre und Kristallisiere dein Selbst

**Zweite Reise** - Drücke dein Selbst aus

**Dritte Reise** - Transzendiere und Sublimiere das Selbst