



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

LEITUNG: Gurucharan Singh Khalsa (USA)
Jodha Kaur Mörmann und Kai Michaelis

SPRACHE: Englisch mit deutscher Übersetzung

ORT: Begegnungszentrum Ottmaring, Friedberg bei Augsburg
DATUM: 27.10. – 03.11.2019, Anreise am 27.10. bis 18:00 Uhr
PREISE: 535 Euro (Buchung und Zahlung bis 23.08.19), danach 585 Euro zzgl. Kosten für Übernachtung und Vollpension

ANMELDUNG: Rama Preet Kaur unter Tel: +49 176 23899553
oder e-Mail: ramapreet@staerr.de

WEB: www.21stages.de



DIE 21 PHASEN DER MEDITATION

Das Original mit Gurucharan Singh **2019**



27. Oktober – 03. November 2019
Friedberg bei Augsburg



Der KRI-Kurs „Die 21 Phasen der Meditation“ im Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde, bietet Meditierenden hoch wirksame Unterstützung bei ihrem individuellen Fortschritt.

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 der Kontemplation hin zum 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.

Textgrundlage für den Kurs ist das Buch „The 21 Stages of Meditation“ von Gurucharan Singh Khalsa.

Erste Reise - Erfahre und Kristallisiere Dein Selbst

Zweite Reise - Drücke Dein Selbst aus

Dritte Reise - Transzendiere und Sublimiere das Selbst

Der Kurs „Die 21 Phasen der Meditation“ ist Pflichtbestandteil für die KRI Stufe 3-Ausbildung.



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.

