



# Heilkraft der Stimme

Konzert und Workshop am 10. und 11. Dez. 2011



## Meditations-Konzert: Sa, 10.12., 19 – 20:30 Uhr

### Shabads und Mantren aus dem Siri Guru Granth Sahib – Traditionell und Modern

Bhai Mardana war ein alter Freund und hingebungsvoller Schüler von Guru Nanak. Er hat ihn auf den meisten seiner Reisen über viele Jahre hinweg begleitet und das Instrument Rabaab zu Guru Nanak's Gesängen gespielt. Sat Siri Singh singt Shabads aus dem Siri Guru Granth Sahib in den traditionellen Raags und spielt dazu auf dem Rabaab.

In diesem Meditations-Konzert am Samstag Abend werden die Texte der Shabads übersetzt und Transkriptionen zum Mitsingen ausgeteilt. Wir werden auch einige Pauris aus dem Japji Sahib in westlichem Musikstil mit Gitarrenbegleitung singen. Very Powerful!

Preis: 15 €



## Workshop: So, 11.12., 10 – 17 Uhr

### Das 5. Chakra und die Heilkraft der Stimme im Kundalini Yoga

Der physische Körper ist durch seine Numerologie der Nummer 5 der Körper, in dem alles Karma, Trauma, Krankheit, unverarbeitete Erlebnisse und bevorstehende Herausforderungen des Lebens gespeichert werden. *“Karmi Avai Kapra”* schreibt Guru Nanak im Japji Sahib, *“Durch Handlung kommt die Kleidung (der Seele)”*. Daher kann man mit spiritueller Körperarbeit wie Kundalini Yoga ganzheitlich heilen und Karma lösen.

Das 5.Chakra hat innerhalb des Systems der sieben Chakren die gleiche numerologische Stellung wie der physische Körper innerhalb des Systems der zehn Körper, und hat daher das gleiche Potenzial für Heilarbeit. Die subtilen Energiekanäle im Körper werden im Kundalini Yoga Naadis genannt, was bedeutet das die Energie in Form eines Klangstroms fließt.

Einfache Stimmübungen können die Naadis reinigen, die Chakren energetisch ins Gleichgewicht bringen und stimulieren, und Blockaden im fünften Chakra lösen. Wir machen Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan und Kriyas für die Stimme in der Tradition des Naad Yoga. Die volle Resonanz der Stimme und die Macht des Wortes kehren zurück, und man fühlt sich zentriert und gestärkt im Selbstvertrauen.

Preis: 80 €



# Heilkraft der Stimme

## Konzert und Workshop am 10. und 11. Dez. 2011

**Sat Siri Singh Khalsa** ist Kundalini Yoga Lehrer, Sat Nam Rasayan-Heiler und Musiker. Er widmet sein Leben dem Studium der spirituellen Lehren, ihren Anwendungen im Alltag und dem Dienst am Menschen auf der Suche nach Erfüllung. Seit acht Jahren unterrichtet er Kundalini Yoga Klassen, Intensiv-Workshops und Retreats und arbeitet als Lehrerausbilder und Dolmetscher für die Internationale Kundalini Yoga Schule Amrit Nam Sarovar (ANS), in deren Executive Committee er Mitglied ist. Er organisiert Yoga-Pilgerreisen nach Indien und arbeitet als Webmaster und Newsletter Editor für die Englische Kundalini Yoga Lehrervereinigung KYTA.

Sat Siri Singh studiert Indische Musik bei Ustad Surjit Singh Namdhari. Er singt und spielt Gitarre und Rabaab. Bevor er mit seiner Frau Shakta Kaur nach England zog, schrieb er eine Doktorarbeit in Theoretischer Festkörperphysik und arbeitete danach als Finanzmathematiker in einer Bank.

Nachdem er seinen Job dort gekündigt hatte, lebte er im Ashram seines Lehrers Karta Singh in den Bergen Südfrankreichs, wo er hauptsächlich mit Landwirtschaft, Gebäudebau und dem Einfangen einer ständig ausreißenden Horde von Kaschmir Ziegen beschäftigt war...



### **Kontakt:**

Sat Siri Singh  
+44 (0)7502 330120  
sss@kundalini-khalsa.com  
www.kundalini-khalsa.com

### **Information und Anmeldung:**

Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13,  
80801 München-Schwabing, Tel. 089 55 29 39 88  
E-Mail: info@k-yoga.de, www.k-yoga.de,  
Bankverbindung: Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00,  
Kto.-Nr. 115170383.