



WHITE TANTRIC YOGA®

(Weißes Tantra Yoga™)

Eintägiger **Meditations**-Workshop
Erhebe dein Bewusstsein

WEISSES TANTRA YOGA MEDITATION

Dein Geist produziert jeden Augenblick bis zu 1.000 Gedanken. Viele dieser Gedanken bleiben zwar unbewusst, beeinflussen aber trotzdem dein Bewusstsein als Gefühle, Emotionen, Wünsche und Phantasien. Anstatt dass wir unseren Geist meistern, lassen wir uns oft durch diese unbewussten Stimmungen leiten oder ablenken.

Dies kann zu impulsiven Entscheidungen, uneffektiver Kommunikation oder Stress führen. Weißes Tantra Yoga ermöglicht dir, diese unbewussten Blockaden zu durchbrechen, so dass du dein Leben besser genießen kannst. Du kannst dich in kurzer Zeit von einer Menge Ballast befreien, den du mit dir herumträgst.

Wenn du jeden Moment erkennst und mit Klarheit begegnest, kannst du ein tieferes Verständnis von dir selbst gewinnen und die Kraft dein Leben in die Hand zu nehmen. Dein Körper, dein Geist und deine Seele können miteinander harmonieren.

Es ist ein Weg zu persönlicher Freiheit und Bewusstheit, der dich in jeder Hinsicht erfolgreicher machen kann.



„White Tantric Yoga® brings me face to face with my essence, opens my heart to worlds that I could not feel, and to visions my eyes can't see.“

GK, Cambridge MA

„White Tantric Yoga® was amazing and profoundly affected me. I do indeed feel quite different, and amazing things, both subtle and grand, have continually been happening. My mind seems clearer and my elevated spirit is maintaining. My experience since that day has cemented my resolve to continue to make Kundalini Yoga and White Tantric Yoga® a part of my life forever.“ CM, New York City

„There were so many stories about the intensity and lengths of the meditations, I had a lot of fear as to whether I would be able to keep up. It turned out to be one of the best experiences of my life. The group energy helped me through the challenges.“ DM, Houma, LA

Frankfurt: 15. Oktober 2016

Berlin: 11. Februar 2017

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

VERANSTALTUNGSORTE

Frankfurt: Samstag, 15.10.2016, Beginn: 08:00 Uhr
SAALBAU Volkshaus Sossenheim, Siegener Straße 22
65936 Frankfurt am Main

Anfahrt unter: <http://www.rmv.de>, Haltestelle: Frankfurt (Main) - Sossenheim Volkshaus

Berlin: Veranstaltungsort steht noch nicht fest.

INFORMATION FÜR FRANKFURT

Siri Gopal Kaur Gbiorczyk

Telefon: 069 / 95633200

Mail: weissestantrafrankfurt@web.de

<http://www.whitetantricyoga.com/de>

Aktuelle Infos unter <https://www.facebook.com/www.3ho.de>

TERMINE & PREISINFORMATION | Frankfurt, 15. Oktober 2016

Vorbereitungstreffen am Freitag, 14.10.2016: jeweils um 16:00 und um 18:00 Uhr im Yogacenter Frankfurt, Gutleutstr. 169, 60327 Frankfurt, www.yogacenter-frankfurt.de

Zur Einstimmung auf das Weisse Tantra leiten erfahrene YogalehrerInnen eine Kriya und eine Venuskriya (Tantra ähnliche Übung) an. Fragen zum Weissen Tantra werden gerne beantwortet.

Weisses Tantra Nachtreffen mit der Tantra Facilitatorin am **Sonntag 16.10.2016** um 10:30 Uhr im Yogacenter Frankfurt, Gutleutstr. 169, 60327 Frankfurt (kleiner Raum)

Gurdwara am Sonntag 16.10.2016 um 11:30 Uhr im Yogacenter Frankfurt, Gutleutstr. 169, 60327 Frankfurt (großer Raum)

Kosten des Weißen Tantra Yoga Seminars am Samstag, 15.10.2016

Regulär: Euro 140.- | 3HO Mitglieder: Euro 125.- | Studenten & Erwerbslose: Euro 100.-

Ausschließlich Barzahlung möglich. Die Preise sind inklusive Vorbereitungstreffen, Mittagessen und Weisses Tantra Nachtreffen. Ermäßigung nur bei Vorlage der entsprechenden Nachweise.

DER MAHAN TANTRIK



„Die Schönheit des Weißen Tantra Yoga liegt darin, dass es subtil ist, dass es dich erhebt und dass es dir die Meisterschaft über dein Leben schenkt.“ Yogi Bhajan

Yogi Bhajan wurde mit 16 Jahren Meister des Kundalini Yoga. 1968 kam er in den Westen. 1971 wurde ihm die besondere Fähigkeit verliehen, Mahan Tantrik (Meister des Tantra) zu sein. Weißes Tantra Yoga wurde früher, wie in vielen östlichen spirituellen Traditionen üblich, auf selektive Weise vom Lehrer auf Schüler übertragen. Als einer der Pioniere unseres Zeitalters entschloss sich Yogi Bhajan die Erfahrung des Tantra Yoga jedem zu ermöglichen.

1971 fand in Los Angeles zum ersten Mal ein Kurs des Weißen Tantra statt. Bis 1986 reiste Yogi Bhajan durch die Welt, um bis zu dreißig Kurse pro Jahr zu unterrichten. Ab 1987 kombinierte er Weißes Tantra Yoga mit moderner Technologie. Er unterrichtete fortan durch eine Folge von Videokursen und einer Stellvertreterin vor Ort. Er sagte, dass die Kurse denselben Effekt haben würden, als sei er physisch präsent und dass dies auch nach dem Verlassen seines Körpers weiterhin gültig sei. Dies hat sich anhand der Erfahrungen und Rückmeldungen tausender TeilnehmerInnen des Weißen Tantra Yoga nach Yogi Bhajans Tod, im Jahr 2004, bestätigt.



WHITE TANTRIC YOGA®

(Weißes Tantra Yoga™) Eintägiger **Meditations**-Workshop

DER ABLAUF

Weißes Tantra Yoga wird als Gruppenmeditation in Paaren ausgeführt. Du wirst einem/r PartnerIn gegenüber sitzen und den Meditationsanweisungen folgen, die der Mahan Tantrik, Yogi Bhajan, mittels einer Videoaufnahme gibt. Jeder Kurs wird persönlich durch eine Vertreterin Yogi Bhajans angeleitet.

Ein Weißes Tantra Yoga Seminar besteht aus ungefähr sechs bis acht Kriyas. Eine Kriya ist eine Meditationsübung, die aus einer Yogahaltung, einem Mudra (Handhaltung), einer Konzentrationsform und/oder einem Mantra besteht.

Die Länge der Kriyas variiert zwischen einunddreißig und zweiundsechzig Minuten, dazwischen gibt es Pausen.

Die Umgebung ist ruhig und die Stimmung unterstützend und inspirierend. Mittags wird ein leichtes vegetarisches Essen serviert.

WIE WIRKT ES?

Stelle dir die Energie des Universums sowohl vertikal als auch horizontal vor, so wie ein Stoff gewoben ist. Ebenso wie ein Stück Stoff stärker wird, wenn es diagonal gestreckt wird, so wirkt auch die tantrische Energie, die, wenn sie durch den Mahan Tantrik angeleitet wird, Blockaden im Unterbewusstsein auflöst.

Yogi Bhajan gebraucht diese diagonale, „Z“-förmige Energie, wenn sein Subtilkörper durch seine Vertreterin mit dem Subtil-Körper der TeilnehmerInnen in Verbindung tritt.

Weißes Tantra sollte nicht verwechselt werden mit schwarzem oder rotem. Diese Formen des Tantra arbeiten auch mit der Energie, aber auf eine andere Weise und mit anderen Zielen. Schwarzes Tantra richtet die Energie darauf, jemand anderen zu manipulieren, rotes gebraucht die Energie der Sexualität.

WER KANN MITMACHEN?

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, um am Weißen Tantra Yoga teilzunehmen. Anfänger werden sich auf ihre inneren Energien abstimmen und eine tiefe und manchmal herausfordernde, meditative Erfahrung machen.

Fortgeschrittene werden ihre Erfahrung vertiefen können und neue Ebenen spiritueller Bewusstheit erkunden.

WAS MUSS ICH MITBRINGEN?

- Lockere, am besten weiße Kleidung (die Farbe Weiß verstärkt deinen Energiekörper)
- Kopfbedeckung aus weißer Baumwolle
- Sitzunterlage, Decke und Wasser zum Trinken
- Bitte bringe außerdem einen eigenen tiefen Teller und Besteck mit, sowie eine Plastiktüte um das benutzte Geschirr einzupacken und zuhause zu spülen (keine Abspülmöglichkeit vor Ort)

TERMINE 2016/17

August 2016

3. 4. 5

3HO Europäisches Yoga

Mur de Sologne, Frankreich

Februar

4 Phoenix, AZ, USA

11 Berlin, Deutschland

18 Stockholm, Schweden

25 Austin, TX, USA

September

10 Sao Paulo, Brasilien

17 Knoxville TN, USA

24 Guadalajara, Mexiko

März

04 Oakland, CA, USA

11 Millis, MA, USA

18 Barcelona, Spanien

26 Rom, Italien

Oktober

01 Montreal, Kanada

08 Sydney, Australien

15 Frankfurt, Deutschland

22 Sterling VA, USA

30 Mailand, Italien

April

01 Los Angeles, CA, USA

08 New York, NY, USA

22 Miami, FL, USA

29 Chicago, IL, USA

November

05 Los Angeles CA, USA

12 New York NY, USA

19 Vancouver, Kanada

26 Española NM, USA

Mai

06 Toronto, Kanada

13 Eugene OR, USA

20 Mexico City, Mexiko

27 Quito, Ecuador

Dezember

03 Buenos Aires, Argentinien

19, 20, 21

Winter Solstice Sadhana

Lake Wales FL, USA

Juni

03 Reykjavik, Island

20, 21, 22

Summer Solstice Sadhana,

Espanola NM, USA

Januar 2017

21 Moskau, Russland

28 London, England

Termine können sich ändern.

Für die aktuellsten

Informationen besuche bitte:

www.whitetantricyoga.com

