



WEIßES TANTRA YOGA®

Eintägiger **Meditations**-Workshop
...lasse deinen Spirit aufsteigen

Über Weißes Tantra Yoga® und Meditation

Unser Verstand setzt mit jedem Augenzwinkern 1000 Gedanken frei. Einige dieser Gedanken gehen im Unbewussten verloren und einige setzen sich im Unterbewusstsein fest und beeinflussen das Bewusstsein. Diese Gedanken werden zu Gefühlen, Emotionen, Wünschen, vielfältigen Realitäten oder Fantasien. Anstatt dass wir unseren Verstand meistern, lenken unser Verstand und unsere Gedanken oft uns oder lenken uns ab, was zu impulsiven Entscheidungen, schwacher Kommunikation und selbstaufgelegtem Stress führen kann.

Weißes Tantra Yoga® ermöglicht dir, diese unterbewussten Blockaden zu durchbrechen, so dass du dein Leben mehr genießen kannst. In kürzester Zeit kannst du dich von einer Menge mentalen Ballast befreien, den du mit dir herumträgst.

Wenn du jeden Moment klar siehst und dementsprechend handelst, kannst du ein tieferes Verständnis von dir selbst gewinnen und dein Leben kann sich ändern. Dein Verstand, dein Körper und deine Seele können zusammen als Eines agieren. Dies ist der Weg zu persönlicher Freiheit und Bewusstheit und wird mehr Erfolg in jeden Bereich deines Lebens bringen.

Weißes Tantra Yoga® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Humanology and Health Science Inc.

Weitere Informationen auf: www.whitetantricyoga.com



Weißes Tantra Yoga® bringt mich von Angesicht zu Angesicht mit meiner Essenz, öffnet mein Herz für Welten, die ich nicht fühlen konnte und für Dinge, die meine Augen nicht sehen können.

—GK, Cambridge MA

Weißes Tantra Yoga® war unglaublich und hat mich tief beeindruckt. Ich fühle mich wirklich ganz anders und seitdem sind immer wieder, sowohl auf subtiler als auch materieller Ebene, erstaunliche Dinge geschehen. Mein Verstand scheint klarer zu sein und mein erhobener Spirit hält an. Diese Erfahrung hat meinen Entschluss gefestigt, Kundalini Yoga und Weißes Tantra Yoga® weiterhin zu einem Teil meines Lebens zu machen. —CM, New York City

Es gab da so viele Geschichten über die Intensität und Länge der Meditationen. Ich hatte große Angst, ob ich das durchhalten würde. Es stellte sich als eine der besten Erfahrungen meines Lebens heraus. Die Gruppenenergie hat mir durch die Herausforderungen hindurch geholfen.

—DM, Houma, LA

Was einen erwartet

Weißes Tantra Yoga® wird als Gruppenmeditation in Paaren ausgeführt. Man sitzt einem Partner / einer Partnerin gegenüber und folgt den Meditationsanweisungen, die der Mahan Tantric via Video gibt. Eine Repräsentantin des Mahan Tantric wird vor Ort sein, um das Weiße Tantra Yoga® anzuleiten.

Jeder Workshop besteht aus 6 bis 8 Kriyas. Eine Kriya ist eine Meditation, die folgende Dinge beinhaltet:

- eine Yogahaltung (Asana)
- eine Handhaltung (Mudra)
- eine Atemtechnik (Pranayama)
- einen mentalen Fokus und / oder ein Mantra

Manchmal werden die Kriyas durch Musik begleitet. Die Kriyas sind unterschiedlich lang, bis zu 62 Minuten. Nach jeder Kriya gibt es eine Pause.

Die Umgebung ist friedvoll und die Atmosphäre freundlich, unterstützend und erhebend. Es wird ein vegetarisches Mittagessen serviert.

WEIßES TANTRA YOGA®

Eintägiger Meditations-Workshop

WIE ES FUNKTIONIERT

Stelle dir die Energie des Universums sowohl horizontal als auch vertikal vor, wie einen gewobenen Stoff. Ebenso wie der Stoff stärker wird, wenn er diagonal auseinandergezogen wird, wird auch die tantrische Energie bzw. Z-Energie stärker. Wenn sie vom Mahan Tantric geleitet wird, durchdringt diese Energie Blockaden im Unterbewusstsein.

Mit Hilfe der diagonalen Energie verbindet der Mahan Tantric Yogi Bhajan durch seine Vermittlerin seinen Subtilkörper mit den Subtilkörpern der Teilnehmer. Dies funktioniert auf die gleiche Weise wie ein weltweites Telefonsystem, welches auf Satelliten und elektromagnetische Energie angewiesen ist, um zwei Parteien zu verbinden.

White Tantric Yoga® sollte nicht mit schwarzem oder rotem Tantra verwechselt werden. Jene Formen des Yoga transformieren ebenfalls Energie, jedoch auf andere Weise und zu anderen Zwecken. Schwarzes Tantra richtet die Energie auf die Manipulation anderer Menschen und rotes Tantra ausschließlich auf sexuelle Zwecke.

ÜBER DEN MAHAN TANTRIC

Yogi Bhajan wurde in seiner Heimat Indien im Alter von 16 Jahren Meister des Kundalini Yoga®. 1968 kam er in den Westen. 1970 wurde ihm die Autorität des Mahan Tantric, Meister des Weißen Tantra Yoga®, verliehen.

Die Praxis des Weißen Tantra Yoga® wurde früher, wie bei den meisten östlichen Weisheitslehren, auf mystische und selektive Weise von Lehrer zu Schüler übertragen. Als ein Pionier des Wassermannzeitalters entschloss sich Yogi Bhajan, jedem die Erfahrung des Weißen Tantra Yoga® zu ermöglichen, der dazu bereit ist. 1970 wurde Weißes Tantra Yoga® zum ersten Mal öffentlich unterrichtet. Bis 1986 reiste Yogi Bhajan durch die Welt, um in bis zu 30 Workshops jährlich tausende Schüler zu unterrichten. 1987 verband er seine einzigartigen Fähigkeiten als Meister mit moderner Technologie und begann, Weißes Tantra Yoga® durch Video-Kurse zu unterrichten. Er sagte, die Videos würden auch nach dem Verlassen seines physischen Körpers weiterhin die gleiche Wirkung erzielen. Dies hat sich als wahr erwiesen. In der Tat haben seit Yogi Bhajans Tod im Oktober 2004 tausenden Tausende TeilnehmerInnen bestätigt, ihre Tantrische Erfahrung in seiner Präsenz gemacht zu haben.

WER KANN TEILNEHMEN

Es gibt keine besonderen Voraussetzungen, um am Weißen Tantra Yoga® teilzunehmen. Anfänger werden sich auf ihre inneren Energien einstimmen und eine tiefe und manchmal herausfordernde Meditationserfahrung machen. Fortgeschrittenere können ihre Erfahrung vertiefen und neue Wege zu ihrer spirituellen Bewusstheit beschreiten.

WIE ICH MICH VORBEREITE UND WAS ICH MITBRINGEN MUSS*

- Komme meditationsbereit zum Workshop, indem du etwas Yoga oder Dehnungsübungen gemacht hast.
- Trage lockere, bequeme, weiße Kleidung. Weiß enthält alle Farben und vergrößert dein Magnetfeld (Aura).
- Trage eine weiße Kopfbedeckung aus Baumwolle, die deinen Kopf VOLLSTÄNDIG bedeckt und während der Kriyas sicher hält.
- Bitte bringe eine Decke oder ein Schaffell zum Sitzen mit und eine leichte Decke, um dich in den Entspannungspausen zuzudecken.
- Weißes Tantra Yoga® ist ein Reinigungsprozess. Wasser steht während des Tages zur Verfügung; du kannst auch dein eigenes mitbringen.

*Bitte achte darauf, dass der Raum zwischen den Lines begrenzt ist und außer den wesentlichen oben aufgeführten Dingen dort nichts in den Weg gestellt werden sollte. Bitte lasse Wertsachen zu Hause. Fotografieren, Filmen sowie die Verwendung jeglicher Aufnahmeggeräte ist beim Weißen Tantra Yoga® verboten. Kameras sind beim Workshop nicht gestattet und Handys sollten ausgeschaltet werden.

TERMINE 2015

Januar

- 17 London, England
- 24 Moskau, Russland
- 31 Phoenix AZ, USA

Februar

- 07 Berlin, Deutschland
- 14 Stockholm, Schweden
- 21 Austin TX, USA
- 28 Oakland CA, USA

März

- 07 Millis MA, USA
- 14 Barcelona, Spanien
- 22 Rom, Italien
- 28 Los Angeles CA, USA

April

- 04 New York NY, USA
- 11 Miami FL, USA
- 18 Chicago IL, USA

Mai

- 02 Toronto, Kanada
- 09 Eugene OR, USA
- 16 Mexico City, Mexiko
- 23 Reykjavik, Islandia
- 30 Quito, Ecuador

Juni

- 23, 24, 25
Summer Solstice Sadhana
Española NM, USA

August

- 9, 10, 11
3HO Europe Yoga Festival
Saint-Pierre-de-Maillé, FR

September

- 12 Belo Horizonte, Brasilien
- 19 Knoxville TN, USA
- 26 Guadalajara, Mexiko

Oktober

- 03 Ottawa, Kanada
- 10 Bangkok, Thailand
- 17 München, Deutschland
- 24 Sterling VA, USA

November

- 01 Mailand, Italien
- 07 Los Angeles CA, USA
- 14 New York NY, USA
- 21 Vancouver, Kanada
- 28 Espanola NM, USA

Dezember

- 05 Santiago, Chile
- 19, 20, 21
Winter Solstice Sadhana
Lake Wales FL, USA

Termine können sich ändern.
Für die aktuellsten
Informationen besuche bitte:
www.whitetantricyoga.com

