



Mit
SAT NAM RASAYAN
wirst Du lernen, Dich selbst
& andere zu heilen



AUSBILDUNG – STUFE 1

**„Wenn Du innehältst und still wirst,
dann kann das Universum sich für
Dich bewegen.“** Guru Dev Singh



6. Okt.19 mit Kathrin | 17. Nov.19 mit Siri Ram | 19. Jan. 20 mit Kathrin
9. Feb. 20 mit Siri Ram | 14./15. Mär. 20 mit Ambrosio | 4./5. Apr. 20 mit Kathrin
17. Mai 20 mit Kathrin | 27./28. Jun. 20 mit Siri Ram | 6. Sept. 20 mit Kathrin

Ort: Zürich | **Preis:** CHF 1.620.- (1.500.- Frühbucher bis 31. Aug. 19) | **Sprache:** Deutsch & Englisch

5 THEMENBEREICHE

Wahrnehmung

Neutraler Bewusstseinszustand

„Sensitiver Raum“

Sinnesempfindungen

Objekt der Aufmerksamkeit

WENN DU DIE „SAT NAM RASAYAN – STUFE 1“ AUSBILDUNG MIT
EINEM ZERTIFIKAT ABSCHLIESSEN WILLST, SOLLTEST DU...

12 Seminartage
in Zürich besuchen

Optional, aber sehr empfohlen:
Retreats mit Guru Dev Singh Khalsa
(Meister des SNR)

ANMELDUNG BEI

michaela@mi-ke.ch (0795856816)

SAT NAM RASAYAN

Sat Nam Rasayan ist eine kontemplative Heilkunst aus der Tradition des Kundalini Yoga und ein Weg, das meditative Bewusstsein zu entwickeln. Sat Nam Rasayan ermöglicht die Erfahrung eines tiefen Zustands von Stille (Shunia) und Aufmerksamkeit. Sie wendet diesen an, um andere (und sich selbst) zu entspannen und zu heilen. Kontemplation hilft Tendenzen und Spannungen in Körper, Geist und Emotionen zu lösen, die oft eine Ursache von Krankheiten sind. Das Zusammenspiel von Körper und Geist kann so ins Gleichgewicht gelangen und die Erfahrung vertieft sich.

Die Ausbildung ist an Personen gerichtet, die diesen Zustand tiefer innerer Stille erforschen und anwenden wollen, die ihre Yogapraxis vertiefen möchten, die mit dieser Methode arbeiten möchten, ihre berufliche Tätigkeit mit Yoga- und Meditationstechniken ergänzen oder die Heilungsmethode für sich selbst nutzen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung für die Ausbildung ist die regelmässige Teilnahme am Unterricht und das regelmässige Üben. Das Praktizieren von SNR macht sich im täglichen Leben schnell positiv bemerkbar.

In der Stufe 1 erlernt man die Grundlagen für die Arbeit mit der inneren Stille (Shunia) und des Heilens. Kundalini Yoga-Übungen und Meditations-techniken ergänzen das Angebot. SNR fördert stark die eigene meditative Entwicklung.



www.3ho.ch

in Zusammenarbeit mit



www.alokatemple.ch