

The importance of
DETOX

Gesundheits-Tage

2 – 5 Juli 2015

Entgifte den Körper | Entgifte den Geist

mit Kundalini Yoga und Meditation, Grundlegendes zur yogischen Ernährung und gemeinsames Kochen, Einführung in das Fasten und gemeinsames 36-Stunden Fasten, Wanderungen und individuelle, prozessbegleitende Karam Kriya Beratungen

-- Keine Yoga-Erfahrung erforderlich --

Im Yogahaus Prasaad in Engen beim Bodensee

www.prasaad.de



Die Gesundheitstage bieten Dir die Möglichkeit, dich auf körperlicher und auf gedanklich-geistiger Ebene zu entgiften und zu reinigen:

- ❖ Speziell ausgewählte Kundalini Yoga Übungsreihen werden die körperlichen Entgiftungs- und Reinigungsprozesse vor allem der Leber, der Nieren und des Magen-Darm Trakts unterstützen.
- ❖ Themenbezogener Unterricht, Diskussion und Austausch und eine Einführung in die Grundlage yogischer Ernährung.
- ❖ Eine entgiftungsorientierte Ernährung wird den körperlichen Reinigungsprozess unterstützen und eine Einleitung ins Fasten geben sowie vielleicht zum regelmässigen Fasten zuhause inspirieren. Dabei besteht die Ernährung zeitens der Gesundheitstage überwiegend aus Obst, Gemüse, Brühe/Suppe und frischen Gemüsesäften und beinhaltet auch eine 36-Stunden-Fastenkur.
- ❖ Meditationen aus dem Kundalini Yoga werden Dein Unterbewusstsein entrümpeln und es Dir erleichtern, ungesunde Gedankenmuster und Gewohnheiten einfacher loszulassen.
- ❖ Leichte Wanderungen in der freien Natur werden sich regenerierend und vitalisierend auf Deinen Körper und Geist auswirken und Dir helfen, in Balance zu kommen.
- ❖ Persönliche Beratungsgespräche sollen Deinen Reinigungsprozess weiter unterstützen.

Es erwarten Dich 4 Tage Zeit für Dich und Deine Gesundheit. Zeit zum Reinigen, Loslassen, Fasten, Zusichfinden, Sich-selbst-spüren, Entspannen, Regenerieren und sich Gutes tun. Gönn Dir das!

Programm

Anreise

Mittwoch 1. Juli

Ablauf Tag 1 Donnerstag 2. Jul ibis Tag 4 Donnerstag 5 Juli

Sadhana, Frühstückspause, Spaziergang/Wanderung, Meditation mit einführendem Thema. Vorbereitung Mittagessen, Mittagessen, Siesta/Freie Zeit, Austausch und themenbezogener Unterricht, Yoga und Meditation, Vorbereitung Abendessen, Abendessen, frei oder Yogi Bhajan Video Stunde.

Seva (selbstloses Dienen) ist wichtiger Bestandteil eines gesunden Bewusstseins und Teil des Retreats. Jeder Teilnehmer bekommt eine Seva-Aufgabe, um den guten Ablauf der Gesundheitstage mitzugestalten.

Veranstaltungsort

Yogahaus Prasaad
Almenstrasse 11
78234 Engen-Anselfingen

www.prasaad.de
07733 9965 995
0170 5521 796

Gebühr

Die Gebühr für der Gesundheitstage beträgt bei Anmeldung bis zum 14. Juni (Frühbucherrabatt) EUR 375,00. Danach EUR 400,00

Diese beinhaltet:

- ❖ 5 Übernachtungen je nach Wunsch im Mehrbettzimmer oder im Zelt.
- ❖ Der Unterricht über die gesamten 4 Tage des Seminars.
- ❖ Vegetarische und gesunde Vollverpflegung (Frühstück, Mittag- und Abendessen ausserhalb des 36-Stunden-Fasten) während des Seminars sowie Abendessen am Anreisetag und Frühstück am Abreisetag.
- ❖ Shuttle von und zu den nahegelegenen Bahnhöfen in Engen und Welschingen-Neuhausen.

Anmeldung und Bezahlung

Mit der Anmeldung (s. Anmeldebogen unten) ist eine Bezahlung der *gesamten* Seminargebühr über EUR 375,00 (ab 15. Juni EUR 400,00) zu leisten, um Deinen Platz zu reservieren. Davon sind EUR 100,00 eine nicht-erstattbare Anzahlung. Bezahlung ist nur über Banküberweisung möglich. Diese geht an unsere in den Niederlanden beim CRKBO – Centraal Register Kort Beroepsonderwijs registrierte Ausbildungsschule Cherdhi Kala.

Name des Empfängers: Cherdikala – The Art of Upliftment

Name der Bank: ING Bank Niederlande.

IBAN NL50INGB0003456006

BIC INGBNL2A

Bitte genauen Verwendungszweck angeben: Gesundheitstage – Gebühr von Eva Beispiel.

Für eventuelle Fragen kontaktiere Bachitar unter info@prasaad.de oder bachitar@cherdikala.eu oder telefonisch +49 (0)170 5521 796.

Über die Lehrer



Bachitar Kaur und Hari Krishan Singh

werden deine Gastgeber und gleichzeitig deine Yoga-Lehrer und Berater zeitens der Detox-Tage sein. Sie sind international qualifizierte Kundalini Yoga Lehrer und Ausbilder und leiten die niederländische Ausbildungsschule Cherdikala sowie Yogaschule Golden Temple im Hegau. Ihre langjährige Erfahrung spiegelt sich in ihrer yogischen Lebensweise. Sie leben mit ihren 2

jungen Söhnen im Yogahaus Prasaad, einem alten Bauernhaus, das sie in einen Ort für Gemeinschaft umgestaltet haben, wo man inmitten der Schönheit der Natur Yoga lernen, sich selbst erfahren und entspannen kann.

Über Yogahaus Prasaad

Prasaad bedeutet Geschenk. Yogahaus Prasaad begrüßt gerne Einzelpersonen, Familien sowie Gruppen und heißt jeden willkommen, um die Geschenke, die Du hier möglicherweise findest, zu genießen.

Eingebettet in die atemberaubenden Schönheit des Hegau, zwischen Bodensee, Schwarzwald und den Alpen ist Yogahaus Prasaad ein besonderer Platz. Es ist für jeden, den die Schönheit der Natur mit Glück erfüllt oder der Wohlbefinden und Harmonie von Körper, Geist und Seele durch Yoga, bewußte und gesunde Lebensweise und durch Gemeinschaftlichkeit erfahren möchte.



Der Yogaraum mit Weitblick ist schön, hell und gemütlich, der grosse Obstgarten inspirierend und magisch. Du kannst wählen zwischen einem Bett in einem Gruppenschlafraum oder einem Zelt im Garten.

Food is a meditation, a Sadhana (discipline) and a prayer. Good food is a virtue. Food can change your attitude, your behaviour, your future, your present; it can change your health, wealth, happiness, everything. Yogi Bhajan, Juli 1981

Wir freuen uns auf Dich! Sat Nam.

Anmeldeformular

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Adresse: _____

Telefon/Mobil: _____

Email: _____

Im Notfall zu kontaktieren

Name _____

In welcher Beziehung steht diese Person zu Dir _____

Telefon _____ Mobil _____

Adresse _____

Haftungsablehnung

Nach meinem besten Wissen und Gewissen gibt es keine medizinisch-körperlichen oder mentale Gründe, nicht an diesem Seminar teilzunehmen.

Mir ist klar, dass die Lehren des Karam Kriyas und Kundalini Yogas medizinischen Rat nicht ersetzen.

Unterschrift

Datum.....

Für mehr Information kontaktiere bitte Bachitar Kaur unter +49 (0)170 5521 796 oder bachitar@cherdikala.eu oder info@prasaad.de

Sende jetzt dieses Anmeldeformular entweder per Email an Bachitar oder postalisch: Bachitar Kaur/Yogahaus Prasaad – Almenstrasse 11 – 78234 Engen, Germany