



Newsletter August 2017

Sat Nam, liebe Yoginis und Yogis,

Travel light
live light
spread the light
be the light.

Yogi Bhajan

In diesem Sinne wünschen wir dir schöne Reisen in die äußere und in deine innere Welt! :-)

Im ganzen August findet hitze- und urlaubszeitbedingt die Yogastunde für Schwangere gemeinsam mit dem Frauenyoga jeden Mittwoch, 19.00 - 20.30 statt. Das Rückbildungsyoga entfällt am 23. August 2017.

Ursula begrüßt euch vom Europäischen Kundalini Yogafestival aus Frankreich und wird euch frisch inspiriert wieder ab 18. August durch die Freitagsstunden leiten. Am 4. und 11.8. entfallen daher ihre Stunden.

Wolfgang bittet um einen kurzen Anruf, wenn du zu seinen Stunden gehen möchtest :-)

2 Specials gibt es für Euch im August: zum nächsten Vollmond am 7.8. die Gebärmuttersegnung mit Elisabeth und am 12. und 13. 8.2017 einen wunderschönen Kurzurlaub mit Singen, Yoga und Tanz in Altaussee mit Elisabeth und Robert.

Alle Informationen siehe unten und auf unserer Website www.amardas.at!

Wir wünschen Euch allen einen wunderschönen, erholsamen Sommer! Be the Light!

Love, Laugh&Light,
Dein Amar Das Team

Sadhana am Samstag, 5. August 2017 von 5.30 - 8.00

Sadhana ist eine tägliche Praxis von Yoga und Meditation in den frühen Morgenstunden, eine Disziplin von Körper und Geist, um der Seele zu dienen.

Wie immer gibt es danach ein bring&share Frühstück!

Beitrag: frei oder freiwillige Spende

Yoga im Augarten mit Wolfgang, 24. August 2017, 18.30 – 19.30

Genieße gratis Yogaeinheiten im Augartenpark mit unterschiedlichen LehrerInnen und Yogastilen! Am Donnerstag, 3. August Donnerstag von 7.30 -8.30, und von 10. August bis 7. September immer von 18.30-19.30.

Wolfgang führt euch durch die Yogastunde am Donnerstag, 24. August von 18.30 - 19.30 :-)

Weltweite Gebärmuttersegnung mit Elisabeth Montag, 7. August 2017, 18.30 - 20.30

Die Gebärmutter-Segnung von Miranda Gray ist ein einfaches Geschenk an jede Frau jeglichen Alters, mit und ohne Zyklus, mit und ohne Gebärmutter, die diese Segnung gern empfangen möchte – ein Geschenk an Energie, um Heilung in unsere Weiblichkeit zu bringen, in unsere Gebärmutter und ihren Zyklus, in unsere Kreativität und Fruchtbarkeit, in unsere Sexualität und Spiritualität.

Nach den geführten Meditationen lassen wir den Abend bei Schönwetter am Lagerfeuer ausklingen. Gerne kannst du eine Kleinigkeit zum Essen mibringen!
Deine Herzensschwester sind sehr willkommen!

Anmeldung:

Elisabeth Cartellieri

elisabeth.cartellieri@gmail.com und 0650 3295640

Zeit: 18.30 - ca. 20.30 (manchmal etwas länger :-))

Ort: wird bei der Anmeldung bekannt gegeben (Graz)

Beitrag: 20,00€

Gebärmuttersegnung als Einzelsitzung mit Elisabeth

Wenn du gerne die Gebärmuttersegnung in einer Einzelsitzung erleben möchtest, freue ich mich dir diese als von Miranda Gray ausgebildete Moon Mother weitergeben zu dürfen!
Für die Terminvereinbarung deiner persönlichen Sitzung melde dich gerne unter elisabeth.cartellieri@gmail.com und 0650 3295640.
Dauer: ca. 1 Stunde, Beitrag: 60,00€

Seelenzeit im magsichen Altaussee mit Elisabeth und Robert, 12. und 13. August 2017

Lass dich berühren und inspirieren von der heilsamen Schwingung dieser wunderschönen Natur. Verbinde dich mit deiner Seele, deinem wahren Selbst durch heilsames Singen, Yoga & Tanz, sodass du voller Energie und Freude in deinem Alltag weitergehen kannst.

Unser gemütliches Lagerfeuer und das gemeinsame Erleben des Abends "Berge in Flammen" - mit bengalischen Feuern beleuchtete Wände von Loser und Trisselwand - werden deine Erfahrungen vertiefen.

Am Sonntag gibt es die Möglichkeit für Einzelbehandlungen bei Robert und Elisabeth.
Die Workshops am Samstag und Sonntag können einzeln oder gemeinsam besucht werden.
Die genauen Beschreibungen findest du ganz unten.

Samstag, 12. August 2017

18.00 - 20.00 Heilsames Singen mit Robert

danach gemütliches Picknick am Lagerfeuer, für das du gerne eine Kleinigkeit zum Teilen mitbringen kannst

21.30 "Berge in Flammen" mit freiem Blick direkt von unserer Lagerfeuerstelle aus :-)

Sonntag, 13. August 2017

8.30 - 10.30 Yoga und Tanz mit Elisabeth

danach: auf Wunsch gerne Einzelbehandlungen bei Elisabeth und/oder Robert

Bitte bequeme Kleidung und für das Yoga eine eigene Matte mitbringen.

Wenn du von weiter herkommst und einen Schlafsack mitbringst, kannst du gerne für einen Beitrag von 10,00€ in der Jurte (bei Schönwetter mit Blick auf die Sterne ☺) übernachten.

Beitrag:

ein Workshop: 20,00€

beide Workshops: 35,00€

Ein Workshop und eine Behandlung: 75,00€

2 Workshops und eine Behandlung: 90,00€

eine Behandlung: 60,00€ für ca. 1 Stunde

beide Workshops, 2 Behandlungen: 140,00€

Anmeldung: Elisabeth Cartellieri, elisabeth.cartellieri@gmail.com, 0650 3295640

VORANKÜNDIGUNG

Workshop ERFAHRE DEINE 11 MONDZENTREN mit Ursula am Freitag, 13.10.2017 von 17.00 bis ca. 21.00 Uhr

Auf Grund des so großen Interesses beim diesjährigen Yogafestival zum Thema der 11 Mondzentren bei Frauen und der 2 Mondzentren bei Männern, werden wir uns noch genauer mit dieser so wirkungsvollen Mediation beschäftigen.

- Wo befinden sich die Mondzentren im Körper und wozu genau an diesen Stellen
- Wie ist es möglich, durch diese spezielle und ein-fache Meditation aus alten Gewohnheits- und Verhaltensmuster auszusteigen?
- Welche Bedeutung hat das Meridiansystem in Bezug auf diese Meditation?
- Worin liegt die Erfahrung mit den 10 spirituellen Körpern und der yogischen Nummerologie
- Herstellen der Verbindung zum Mond und den Tierkreiszeichen

„Sobald du in der Lage bist, diesen Wechsel in dir selbst aufzuspüren und deinen eigenen Zyklus wahrnimmst, kannst du dir deiner Entscheidungsfindung, Handlungen und Beziehungen viel bewusster werden“ Yogi Bhajan

Information und Anmeldung bei Ursula:
ursula.reisinger@aon.at und 0664 75052528

Alle Informationen findest Du auf www.amardas.at!

Wenn du den Newsletter abbestellen möchtest, schicke einfach eine E-Mail an amardasgraz@gmail.com, und schreibe "abbestellen" in den Betreff.

Amar Das Kundalini Yoga Zentrum Graz, Haydngasse 10, 8010 Graz
Tel: 0664 1977118, Mail: amardasgraz@gmail.com
www.amardas.at