



*”Das Geheimnis des Glücklichseins besteht darin,
sich an den Dingen erfreuen zu können,
nicht darin, sie haben zu wollen.“*
Yogi Bhajan

Kundalini Yoga

Sommercamp

für Anfänger und Fortgeschrittene

vom 23. bis 30. Juli 2011

**Thema: Innere und äußere Harmonie, spüre, was deine Seele möchte, was sind deine Ziele, wie kannst Du diese erreichen?
Mit Kundalini Yoga jederzeit gesund, stark und ausgeglichen.**

Sa 23.07.11 Anreise bis 14.00 Uhr, Begrüßung, Einführung in Kundalini Yoga, gewünschter Ablauf des Camps, Abendessen.

So 24.07.11 Sadhana, (Früh yoga) Frühstück, Freizeit für alle.

10.00 – 12.00 Workshop: „Wie halte ich meinen Körper mit Yoga gesund?“
Meditation, Mittag, Freizeit.

16.00 – 18.00 Workshop: „Kreative Energien freisetzen.“
Abendessen. Ab 20.00 Abendyoga.

Mo 25.07.11 Sadhana, Frühstück, Freizeit für alle.

10.00 -12.00 Workshop: „Wer bin ich & was will ich.“
Meditation, Mittag, Freizeit.

16.00 – 18.00 Workshop: „Ziele in Harmonie erreichen.“
Abendessen. Ab 20.00 Abendyoga.

Di 26.07.11 Sadhana, Frühstück, Freizeit für alle.

10.00 – 12.00 Workshop: „Über die Verdauung zur inneren Kraft finden.“
Meditation, Mittag, Freizeit.

16.00 – 18.00 Workshop: „Entspannung erhalten und Ängste lösen.“
Abendessen. Ab 20.00 Abendyoga.

Mi 27.07.11 Sadhana, Frühstück, Freizeit für alle.

10.00 – 12.00 Workshop: „Ressourcen, Kräfte, Fähigkeiten.“
Meditation Mittag, Freizeit.

16.00 – 18.00 Workshop: „Stärke deine Projektion.“
Abendessen. Ab 20.00 Abendyoga.

Do 28.07.11 Sadhana, Frühstück, Freizeit für alle.

10.00 – 12.00 Workshop: „Sat Nam Rasayan.“
Meditation, Mittag, Freizeit.

16.00 – 18.00 Workshop: „Sat Nam Rasayan.“
Abendessen. Ab 20.00 Abendyoga.

Fr 29.07.11 Sadhana, Frühstück, Freizeit für alle.

10.00 – 12.00 Workshop: „Vertraue deinem inneren Selbst.“
Meditation, Mittag, Freizeit.

16.00 – 18.00 Workshop: „Wunschlos glücklich.“
Abendessen, Festessen mit Tanz und Musik.

Sa 30.07.11 Sadhana, Frühstück, Freizeit für alle, gemeinsames Packen.

10.00 – 12.00 Abschluss und Feedback – Runde. Mittagessen und Abreise.

Wir werden morgens das Japji lesen, wer mag, kann sein eigenes mitbringen.

Alle Programmpunkte sind für Dich ein „kann“, niemals ein „muss“.
Selbstverständlich stehen wir euch als Ansprechpartner bei Fragen, Unklarheiten und persönlichen Beratungen stets zur Seite.

Bitte mitbringen:

Zelt, Schlafsack, Schlafunterlage (Isomatte/Luftmatratze), zusätzliche Decke, Yogaunterlage, Plastikunterlage als Schutz gegen Feuchtigkeit von unten (beim Morgenyoga), sowohl leichte als auch warme Kleidung und Regenzeug, Essgeschirr (tiefer Teller, Besteck, Tasse/Becher), Reiseapotheke und Handtücher, Wasserflasche, feste Schuhe, Badezeug, evtl. Badesandalen, Musikinstrument, Kamera, Aufnahmegerät, Notizbuch, Geldbeutel/Bauchtasche.

Wer kein Zelt hat oder wer in seinem Zelt jemanden mit unterbringen möchte, schreibt uns das bitte mit der verbindlichen Anmeldung, damit jeder einen schönen Schlafplatz bekommt.

Bitte nicht mitbringen:

Drogen, wozu auch Alkohol gehört, Zigaretten, Wertgegenstände, zusätzliche Lebensmittel, Tiere. Um Störungen zu vermeiden, bitten wir darum, Handys nur im Notfall einzuschalten.

Das Camp findet direkt am Wasser der Eckernförder Bucht am Rande eines Campingplatzes statt. Auf einer großen Wiese sind wir ganz unter uns und der Weg zur Ostsee ist kurz. Wir werden wie jedes Jahr wieder ein Gemeinschaftszelt (Jurte) aufbauen.

Eine Anfahrtsbeschreibung gibt es dann mit der Bestätigung der Anmeldung.

Preise:

Diese sieben Tage werden **inklusive biologisches Essen (basische Grunddiät) und Zelten 330,00€ pro Person** kosten. Bei verbindlicher Anmeldung und Überweisung **bis 31. Mai** gibt es eine Ermäßigung auf **295,00€**.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und mit Überweisung von **150,00€ bis spätestens 16. Juli** und ist verbindlich. Den restlichen Ausgleich dann bitte in bar mitbringen!

Jeder ist willkommen früher oder später an - oder abzureisen und kann sich mit dem Campingplatz individuell unter www.camp-langholz.de in Verbindung setzen.

Mit der Anmeldung erfolgt auch die Überweisung des Betrages auf folgendes Konto:

S. Ipsen
Kto: 3041042
Blz: 21520100
Unionbank

Bei Rücktritt bis 01. Juli wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 30,00€ berechnet. Ein Rücktritt nach dem 09.07.10 ist leider nicht mehr möglich.

Da die Plätze auf max. 20 Teilnehmer begrenzt sind, bitten wir um eine baldige Anmeldung.

Teilnehmer/innen unter 16 Jahren bringen bitte eine schriftliche Erklärung der Eltern mit.

Für weitere Informationen und Anmeldungen stehen wir gern zur Verfügung:

Dev Atma Kaur Ipsen / Sat Anand Singh Odermath
3HO Yogalehrer Tel.: 04621-993273 / 069-61994946
mail: devatmakaur@foni.net / info@kundalini-yoga-satnam.de
www.dev-atma-kaur.de/ www.kundalini-yoga-satnam.de