

# Naad News 14

Februar 28, 2008



Liebe Yogis und Freunde des Naad Yoga Centers,

jeden Morgen treffen wir uns zur Sadhana. Das ist der yogische Weg, den Tag zu beginnen: mit Körperübungen, Meditation und Chanten. Wir tun das, um aufzuwachen - nicht schlafwandlerisch in Routine zu erstarren, sondern uns jeden Tag aufs Neue im Kontakt mit unserer Seele daran zu erinnern, was wirklich wichtig ist. Unzählige Traditionen kennen diese frühmorgendliche Praxis und immer mehr Menschen entdecken diese Form der Besinnung für sich. Gerade die Fastenzeit nehmen viele zum Anlass, innezuhalten und zum Kern der Dinge zurückzukehren.

So laden auch wir Euch ein zu unserer besonderen 40-Tage-Sadhana, die noch bis zum 21. März jeden Morgen von 5.15 bis 7.15 Uhr stattfindet. Wir machen ein einfaches, aber kraftvolles Yogaset und meditieren zu Musik. Lasst Euch diese spezielle Erfahrung nicht entgehen.

Wer noch zögert, dem empfehle ich den Bericht einer Redakteurin der Rhein-Neckar-Zeitung, die aus purer Neugierde letzte Woche zu früher Stunde mit dabei war. Ihr findet ihn auf unserer Website [www.naadyoga.com](http://www.naadyoga.com).

Vielleicht habt Ihr auch Zeit und Lust, die Yogi-Gemeinschaft mit Eurer Arbeit zu unterstützen oder kennst jemanden, der Interesse hat, hier im Center mitzuhelfen. Wir schätzen jede Art von Erfahrung und Hilfe – zum Beispiel an der Rezeption, beim Verteilen von Flyern oder allgemeinen Aufbau- und Wartungsarbeiten. Sprecht uns einfach an, dann können wir Details klären.

Alles Liebe.

Guru Deva Kaur

## Yogi Movie Night

ab sofort jeden letzten Freitag im Monat

### The Secret – Das Geheimnis

The Secret ist der Schlüssel zu allem – zu grenzenlosem Glück, zu Gesundheit und Geld, zu gut funktionierenden Beziehungen, zu erfüllter Liebe und ewiger Jugend – zu allem, was Du Dir schon immer gewünscht hast. Verändere die Sichtweise auf dein Leben.

Trailer Film im Netz: [www.the-secret.de/content/home/home.html](http://www.the-secret.de/content/home/home.html)



Freitag  
Februar 29

um 20 h  
Spenden  
willkommen

## Tag der offenen Tür

Gratis: Schnupperkurse, Fußmassage, indisches Essen, Yogifilm, Gong-Mediation  
Super-Angebote nur an diesem Tag

Bring deine Freunde & Familie. Zeige ihnen wofür dein Herz schlägt. Wenn du Flyer zum Verteilen möchtest, sprich uns an.

- Spare 51 € und kaufe eine 20er-Karte für nur 141 €.
- 3 Monate Yoga gratis beim Kauf einer Jahreskarte
- **Wir verlosen eine Jahreskarte!**

Samstag  
März 8

12-16  
für alle gratis



**JETZT ANMELDEN**



## Neue Termine Anfänger-Serie Hatha und Kundalini Yoga im März

Kundalini Yoga 19 - 20.30 h ab Di 18.3. (8 Abende)

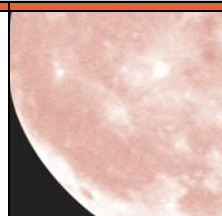
Hatha Yoga mit Annett & Amanjot Jagadamba 18.30 - 21 h ab Mi 19.3. (4 Abende)

Freitag  
März 21  
20.30 – 21.30  
Spenden  
willkommen

## Tantrische Heilmeditation an Vollmond

Bereichere den rhythmischen Tanz des Lebens, bringe deinen Verstand ins Gleichgewicht, beruhige deinen Geist und energetisiere Deine Seele – mit der Magie des Vollmonds. Die intensive Kraft des Vollmonds verstärkt bestehende Einflüsse. Es liegt an uns, sie zur Heilung einzusetzen.

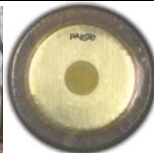
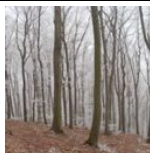
Anmeldeliste im Center, per E-Mail unter [info@naadyoga.com](mailto:info@naadyoga.com) oder Telefon 06221 654 3349



## Kurse mit Gurumarka!


### Meditationen im Freien – Gong Meditationen – Lerne den Gong zu spielen – und mehr

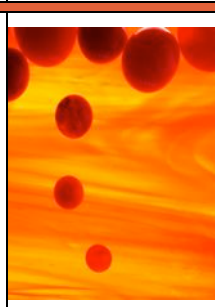
Yoga on the Move mit Gurumarka  
Mach mit und hab Spaß mit Yoga, Walking, neuen Eindrücken, Meditieren und mehr.

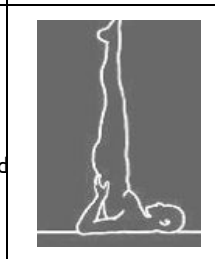


Lerne den Gong zu spielen oder erfreue dich ganz einfach daran, den Gong zu erleben.

**Interesse? Melde dich im Naad und erfahre mehr.**

<p>Sonntag März 30</p> <p>10-13.30</p> <p>mit Anmeldung</p>	<p><b>Workshop - The Power of Now! mit Jagadamba</b></p> <p>Der Workshop geht der Kraft der Gegenwart und des Klangs nach. Entdecke deine eigene Gestaltungskraft und deinen Lebenswillen in der Begegnung mit Asanas, Meditation und Klang.</p> <p>36 € bei Anmeldung &amp; Zahlung bis zum 19.3, danach 45 €</p>	
---	--	---

<p>Fr bis So Sonntag April 4-6</p> <p>mit Anmeldung</p>	<p><b>Wochendseminar: Singen – Tönen – Sein mit Gila Antara</b></p> <p>Unsere Stimme ist Ausdruck unseres Seins. Über die Arbeit mit der Stimme kommen wir unserem ureigenen Wesen näher und lernen im Ausdruck zu geben. Wir lernen Töne und Klänge so in uns wirken zu lassen, dass sie uns unseren Zielen im Leben näher bringen. Wir schaffen eine größere Schwingung in uns selbst und einen weiten Raum der Möglichkeiten.</p> <p>140 bis 170 € (Schätze selbst ein, was du geben kannst)</p>	
---	---	---

<p>Sonntag April 20</p> <p>10-18</p> <p>mit Anmeldung</p>	<p><b>Workshop Asanas (Körperhaltung &amp; Yogapositionen) mit Gobinde Singh</b></p> <p>Öffne dich für mehr Balance und Ausgeglichenheit in deinem Leben. Energieblockaden, besonders entlang der Wirbelsäule, sind die häufigste Ursache für chronische Beschwerden, Krankheit und Schmerzen. Du lernst, besser aufrecht zu sitzen, richtig zu gehen, dich gesund zu dehnen und Spannungen abzubauen. 65 €</p>	
---	---	---

### NEUE KURSE ab März

Hatha Yoga mit Carmen 19 - 20.30 h ab Mo 10.3. (offener Kurs)  
 Wellness Yoga mit Markus Roshan 19 - 20.30 h ab Di 11.03 (9 Abende mit Voranmeldung)  
 für weitere Informationen konsultiere unseren aktuellen Kursplan im Internet [http://www.naadyoga.com/de/kursplan\\_de.html](http://www.naadyoga.com/de/kursplan_de.html)

### AUSBILDUNGSPROGRAMME

<p>ab April 2008</p>	<p><b>Radiant Child – Ausbildung zum Kinderyogalehrer mit Gurumarka Singh Khalsa (Lehrerausbildung seit 1988)</b></p> <p>Kinder sind unsere Zukunft. Hilf ihnen gesund, angstfrei, stark und offen durchs Leben zu gehen. Heile die Wunden deiner Kindheit.</p> <p>Offen für jedes Alter und Niveau - mehr unter <a href="http://www.breathislife.com">www.breathislife.com</a></p>	
----------------------	---	---

### Unsere Wunschliste

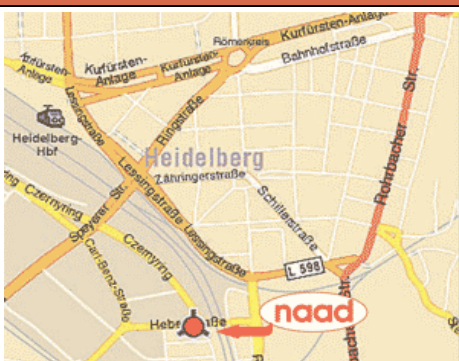
Vielleicht hat der eine oder andere von Euch Dinge, die er/sie nicht mehr braucht und weitergeben möchte. Wir freuen uns, wenn Ihr das Naad Center weiter beim Aufbau unterstützt.

Willkommen sind vor allem:

- Geschirr: Teller, kleine Teller, Schälchen und Besteck
- Deckenfluter
- bequeme guterhaltene Sessel;
- transparente oder weiße Vorhänge (Schals) ca. 3m lang;
- niedrige runde Tische
- helfende Hände mit Werkzeug

### Yoga for Work

Du hast wenig Geld? Oder Dir gefällt die Idee, etwas für die Gemeinschaft zu tun? Naad bietet ab sofort das Yoga for Work Projekt an. Die Grundidee ist einfach: Wir bieten Dir Yogakurse als Gegenleistung für deine Arbeit an. Interesse? Melde dich bei Hari Hari Kaur, die das Projekt leitet.



**06221 654 3349**  
[info@naadyoga.com](mailto:info@naadyoga.com)  
 Hebelstr. 3 - 69115 Heidelberg  
 Mo-Fr 8-13 h & 16-21 h Sa & So 10-13h  
[www.naadyoga.com](http://www.naadyoga.com)  
 Bankverbindung: Deutsche Bank - BLZ 672 700  
 24 Kto. 1225853

