

## Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

kam in mein Leben als ich mich in einer Phase der Veränderung auf vielen Ebenen meines Lebens befand.

Schon in der ersten Stunde habe ich beschlossen, dass dieses Yoga meinen weiteren Weg bestimmen würde. Es war genau das, wonach ich unbewusst schon lange gesucht hatte.

Eine Technik, die mir eine Erweiterung meines Wissens, meiner Wahrnehmung und meines Bewusstseins verspricht. Eine Disziplin, die mich mehr und mehr von den täglichen Forderungen meines Egos zu den leisen Wünschen meiner Seele zu führen verspricht.

Nach kurzer Zeit kam der Weg des Sat Nam Rasayan, einer Heilkunst die mit den Techniken des Kundalini Yoga arbeitet, dazu und rundet mein erleben der Welt immer mehr zu einem Ganzen.

Mit dem Kundaliniforum habe ich mir eine kleine Oase der Besinnung und des Miteinanders geschaffen, die mir und den Menschen die zu mir kommen hilft, der bewegten Zeit in der wir leben mit Ruhe und Mitgefühl zu begegnen.

Die Welt um mich herum hat sich nicht verändert, aber meine Perspektive darauf umso mehr.

Ich bin heute mehr denn je überzeugt, dass diese Welt, so wie sie ist vollkommen ist, und Frieden nur jeder in sich selbst leben kann.

Unser aller Leben hier auf der Erde wird immer voller Höhen und Tiefen sein, aber wir können entscheiden, aus jeder Situation zu lernen, uns zu entwickeln und unseren Weg in Liebe und Verantwortung füreinander zu gehen.

In Dankbarkeit für Yogi Bhajan und Guru Dev Singh, meine Lehrer, und jeden Menschen der mir auf meinem Weg begegnet

*Dagmar Ilsen*

## Sat nam Rasayan

die Heilkunst aus der Tradition des Kundalini Yoga

Im Sat Nam Rasayan wird Krankheit als "eine Tendenz des Körpers zu reagieren" beschrieben. Die Reaktion kann ein Schmerz, ein emotionales Problem oder eine schwere Krankheit sein.

Der Sat Nam Rasayan Heiler spürt diese Blockaden auf und löst sie, sodass die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder wirken können.

Sat Nam Rasayan öffnet einen Raum für Heilung durch das meditative Gewahrsein des Heilers. Hierzu nutzt der Sat Nam Rasayan Heiler seine eigenen sensitiven Wahrnehmungen in Bezug zum Patienten, wodurch die Selbstheilungskräfte des Patienten geweckt und unterstützt werden.

Heilung geschieht durch die Annahme dessen was ist. Der Patient erfährt tiefe Entspannung und Stille. Heilung kommt nicht von außen sondern aus dem tiefen inneren Wissen der eigenen Seele.

Eine solche Heilung ist ein ganzheitlicher Weg zu einem erfolgreichen und gesunden Leben

**Wir wurden nicht geboren  
um einander zu beurteilen;  
wir wurden geboren  
um einander zu kennen;  
wir wurden geboren  
um einander zu lieben.  
wir sind nicht hier  
um einander zu töten;  
wir sind hier  
um einander zu dienen.**

**(Yogi Bhajan)**

### Anfahrt:

Über die A 33 bis Ausfahrt Stukenbrock Senne, Hövelhof - dann links Richtung Hövelhof - Im 1. Kreisverkehr die erste Ausfahrt Richtung Verl, Gütersloh - der Straße folgen - nach dem Ortsausgang kurz hinter dem Hotel " Zum grünen Baum" kommt ein Waldstück (bitte langsam weiterfahren). - 2. Weg links Rehwinkel - kurzer Waldweg, dann gepflastert - durchfahren bis zum letzten Haus.



**undalini forum**

Im Rehwinkel Praxis für  
Kundalini Yoga & Sat Nam Rasayan

Workshops

Regelmäßige Kurse

Meditationen

Sadhana



Programm  
Herbst/Winter 2008

**Dagmar Ilsen**  
Rehwinkel 12  
33161 Hövelhof

Tel. 05257 - 66 71  
e-mail [Ilsen-Schnell@online.de](mailto:Ilsen-Schnell@online.de)  
web [www.kundalini-forum.de](http://www.kundalini-forum.de)

## Kursleiter Herbst Winter 2008

### Sven Butz

#### Sat Nam Rasayan Ausbildung

ist Gründer der Schule für Yoga und Heilung. Sven vermittelt die Heilkunst Sat Nam Rasayan mit viel Hingabe und Humor. In seinen Klassen erfährt man intensive Arbeit, die den Weg tief ins Innere öffnet. Um seinen Unterricht wie auch die eigene Praxis ständig weiterzuentwickeln und zu verfeinern nimmt Sven mehrmals im Jahr an nationalen und internationalen Fortbildungen der Sat Nam Rasayan Foundation mit Dr. Guru Dev Singh teil.

### Atma Singh Ahlers

#### Kundaliniyoga Lehrerausbildung

Kundalini Yogalehrer seit 1989 mit Schwerpunkt Meditation und Lebensberatung. Internationaler Kundalini Yogalehrer Ausbilder und Koordinator der YogalehrerInnen-Ausbildung in Darmstadt, Konstanz und Paderborn, Gründer der AG für Kundalini Yoga Rhein-Main. Seit 1988 Schüler seines spirituellen Meisters Yogi Bhajan, der ihn persönlich beauftragte, die Lehre in Anmut und Würde weiterzugeben und so den Menschen zu dienen.

### Kirpal Singh

#### Workshop Karam Kriya/Numerologie

ist Gründer und Leiter des Kundalini Yoga/Karam Kriya Ashrams (yogische Lebensgemeinschaft) "La Source" in der Nähe von Paris.

Er gibt Lebensberatung und Kurse Kundalini Yoga, Angewandte Numerologie und Naad Yoga (Yoga des Klangs) in mehreren Ländern Europas.

### Dagmar Ilsen

#### Leiterin Kundalini Forum

ist Gründerin des Kundalini Forums im Rehwinkel und arbeitet als Kundalini Yogalehrerin und Ausbilderin unter der Leitung von Atma Singh Ahlers. Koordination und Aufbau von Yogalehrerausbildung und Sat Nam Rasayan Ausbildungen in Hövelhof.

Wöchentliche Kurse in Kundaliniyoga und Meditation, Sat Nam Rasayan Heilerin und Lebensberatung in eigener Praxis.

## Programm Herbst/'Winter 2008

### 20.09. Meditation im Schweigen

11.10. mit Dagmar Ilsen

01.11. 9.00 h - 18.00 h 50,00 Euro

### 03. - Hövelmarkt Praxis Via Nova

05.10. Sa + So 10.00 h - 18.00 h genießen Sie eine Pause in der Praxisoase Via Nova und lernen Sie ganz nebenbei neue Wege der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung kennen.

Sa + So 19.00 h - 21.00 h Sat Nam Rasayan Kurzvortrag **Sven Butz** anschließend freie Entspannungsbehandlungen

### Workshop

17. - Heilende Berührung und Sat Nam Rasayan  
19.10. mit **Sven Butz** aus Berlin im Seminarhaus im Wiesengrund Freitag 19.00 h - 21.30 h  
Sa + So 9.00 h - 18.00 h  
Beitrag 150,- Euro

### 20.10. Jappa Retreat im Rehwinkel

mit **Sven Butz** Mantrarezitation zur Klärung des Geistes  
Beginn Montag 5.00 h  
Ende Montag ca. 19.00 h  
Beitrag 60,- Euro

### Workshop

07.11 - Zahlen & Beziehungen Numerologie  
09.11 mit **Kirpal Singh** aus Paris  
Freitag offener Introabend 19.00 h - 22.00 h  
Beitrag 25,00 Euro  
Sa + So Workshop 09.00 h - 18.00 h  
Beitrag 110,- Euro

### Kundaliniyoga Workshop

21.11 - mit **Atma Singh Ahlers**  
23.11 Rückblick und Ausblick. Wie waren die Energien in 2008 und was ändert sich in 2009.  
Freitag Männerworkshop 14.00 h - 22.00 h  
Beitrag 75,- Euro  
Sa + So Workshop 09.00 h - 18.00 h  
Beitrag 145,- Euro der

## Sadhana

20.09. **Sadhana** nennt man die tägliche spirituelle Praxis. Ich biete jeden Monat ein gemeinsames Sadhana mit Kundalini Yoga und Meditation an. Beginn 5.00 h morgens, Dauer ca. 2,5 Std.  
11.10. Das Sadhana ist mein Geschenk an Sie, ich freue mich aber immer über eine Spende für die Teekasse.  
01.11.  
13.12.

## Fortlaufende Kurse

### Kundalini Yoga

Dienstag	08.30 h - 10.00 h	Yoga	12,- Euro
Dienstag	19.00 h - 20.30 h	Yoga	12,- Euro

### Meditationskurs

Mittwoch	19.00 h - 21.00 h		18,- Euro
----------	-------------------	--	-----------

### Kundalini Yoga

#### Grundlagen für Einsteiger und Fortgeschrittene

Donnerstag	19.00 h - 20.30 h	Yoga	12,- Euro
------------	-------------------	------	-----------

**Jedes Jahr** werden neue Ausbildungen in Kundalini Yoga und Sat Nam Rasayan vom Kundalini Forum organisiert. Bei Interesse melden Sie sich gern telefonisch oder per e-mail

## Einzeltermine biete ich Ihnen in:

### Sat Nam Rasayan Heilkunst aus dem Kundalini Yoga

Rufen sie gern an um nähere Informationen zu den Kursen oder Einzelterminen zu erhalten.

### Bitte beachten Sie,

alle von mir angebotenen Techniken sind immer eine Ergänzung zu den Angeboten von Ärzten und Therapeuten. Sie unterstützen intensiv den Selbstheilungsprozess des Körpers und stärken die Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Der Einstieg in die Kurse ist auch für Anfänger jederzeit möglich. Alle Kurse richten sich in ihrer Themenauswahl und ihren Anforderungen an Frauen und Männer.

