



*Es ist wieder soweit
fresh up!!!*

*Ein Wochenende mit
Kundalin Yoga und
Schwitzhüttenzeremonie
Im Sachahaus Wendland
07+08 März 2020*

*Ihr könnt euch
entweder für beide
Tage oder für jeweils
einen einzelnen Tag
anmelden*

*Samstag: Kundalini Yoga
mit Cigdem, Ardas Beant Kaur*

*Es wird darum gehen, in den Fluss von
Bewegung und Erneuerung zu steigen, und
Raum zu schaffen für frische Energien und
das Glück das uns auffüllen möchte.*

*Mit Aufwärmübungen, Übungsreihen zum
Thema, Atemtechniken,
Entspannungseinheiten und der Kraft des
yogischen Klangs werden wir die*

*dynamische Form des Kundalini Yogas
kennenlernen und weiterverfolgen.*

*Dazu gibt es Tipps zu Ernährung und
Gesundheitspflege.*

*Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Alle sind
willkommen!!!*

Sonntag Schwitzhütte : mit Pavan

- Die Schwitzhüttenzeremonie ist eines
der ältesten Reinigungsrituale für
Körper, Geist und Seele. Wir verbinden
uns mit den Elementen, reinigen uns
mit dem Dampf und lauschen dem
uralten Wissen der Steine.*
- Bitte mitbringen zum Schwitzen :*
- 2 Handtücher, ein geeignetes
Schwitzkleid oder Lungí für Frauen,
Short´s oder Badehose für Männer,
Tabak, eventuell ein kleines Geschenk*
- für die Feuerleute. Und etwas Leckeres
zu Essen, damit wir uns nach der
Zeremonie gemeinsam Stärken können.*

Bei Fragen dazu meldet euch bei Pavan:

Tel. 05843-986499 mail:

pavan@sachahaus.de

Informationen zu Zeit und Ort

30.03.19 Samstag Yoga

geplanter Tagesablauf:

8:00 -9:00 h: Aufwärmen + Pranayama=
yogische Atemübungen

11:00 h Einführung in das Kundalini Yoga,
mit darauffolgender Übungsreihe.

Zu diesem Zeitpunkt könnt ihr gerne noch
miteinsteigen!!!

13:30 h Mittagessen

16:00-17:30 h Yoga

18:00 h Abendessen

20:00- 21:30h Yoga und Abschluss
Meditation

Bei Fragen dazu wendet euch an Cigdem

c.sayman@gmx.de

Tel:017662142813

Schwitzhüttenzeremonie

Sonntag 08.03.20

*Um 10:00h zünden wir das Feuer an.
Dann beginnt die Zeremonie.*

*Wir gehen um ca. 12:30 h in die Hütte.
Danach ca. 17h gemeinsames Essen.*

*Wendet euch bei Fragen hierzu an
Pavan: pavan@sachahaus.de*

Tel: 05843986499

Konditionen + Kontakte

*Der Yoga Tag sowie die
Schwitzhüttenzeremonie ist unser Angebot
auf Spendenbasis. Übernachtung und
Verpflegung ebenso.*

*Es gibt Übernachtungsmöglichkeiten in
Doppel- oder Mehrbettzimmern im
Sachahaus. Es wird ein vegetarisches
Mittagessen für uns gekocht. Für Frühstück
und Abendessen bringt bitte etwas zum
Essen mit. Die Idee ist, ein gemeinsames
Buffet zu haben. In der Nähe zum
Sachahaus gibt es auch einen Edeka.*

*Meldet euch rechtzeitig bei Pavan
an!*

Tel. 05843-986499

mail: pavan@sachahaus.de

Sacha Haus

Amtshof 6-8 29462 Wustrow

genaue Wegbeschreibung unter :

www.sachahaus.de

Es laden euch ein

Pavan:

Seit elf Jahren wohne ich im Sacha Haus, das ich mitbegründet habe. "Sacha" bedeutet "Die Wahrheit, die weder geleugnet noch definiert werden kann" und das ist seit vielen, vielen Jahren der Fokus in meinem Leben. Dabei werde ich von Shanti Mayi unterstützt und von den Weisheiten der indigenen Völker und ihren Zeremonien inspiriert. In diesem Sinne freue ich mich mit euch gemeinsam in die Schwitzhütte zu gehen.

Mitakuye Oyasín

Cigdem, Ardas Beant Kaur :

Heilpraktikerin

*für Traditionelle Chinesische Medizin,
Körperheilarbeit und Kundalini Yoga
Lehrerin.*

*Seit viele Jahre befasse ich mich schon mit
körperlicher und geistiger Heilarbeit. Neben
östlicher Philosophie und elementarem
Gesundheitswissen, fühle ich mich sehr mit
dem „Roten Wege“ und der Tradition der
Lakota Indianer verbunden.*

*Ich bin als TCM Therapeutin in einer
psychosomatischen Klinik tätig. Mein
Bestreben und mein tiefer Wunsch ist es die
Verbindungsebene von Körper- Geist- Seele
zu erforschen zu genießen und zu
vermitteln*

Sat Nam