

Info: info@satnamrasayan.ch
Kirpaljot Singh +41 79 894 61 18
www.satnamrasayan.ch

Sat Nam Rasayan

Level 1
2023/2024 - Zürich



Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan ist eine Meditationstechnik, Heilkunst und Teil des Kundalini Yoga. Sat Nam Rasayan verwendet meditative Aufmerksamkeit und Stille, um Entspannung und Heilung herbeizuführen. In der Stufe 1 der Sat Nam Rasayan-Ausbildung lernen wir, in einen tiefen meditativen Zustand der Achtsamkeit, Wahrnehmung und inneren Stille zu gelangen und diesen dann anzuwenden, um zu heilen. Indem wir auf den Fluss der Empfindungen achten, die auf natürliche Weise entstehen, und indem wir alle Arten von Stress und Anspannung zulassen, lernen wir, stabiler zu kontemplieren. So integrieren sich die Empfindungen nach und nach und es öffnet sich ein Raum der Akzeptanz und der inneren Stille: Der Geist wird ruhig, aufmerksam, empfänglich und offen. Wenn wir diesen Zustand in der Beziehung zum anderen halten, kann auch der/die Andere entspannen und die Selbstheilungskräfte kommen ins Gleichgewicht.

Kursstruktur

In der Stufe 1 werden die Grundlagen des Sat Nam Rasayan erlernt. Die Stufe 1 besteht aus 12 Tagen: 10 Tage mit den zertifizierten Anleitern Kathrin Ohnsorge, Siri Ram Singh und Ambrosio Espinoza. Zudem sind 2 Tage bzw. 1 Wochenende mit Sadhu Singh zu absolvieren.

Kursort

Zürich

Kursdaten

07/08. Okt. 2023 (Sadhu Singh), 11. Nov., 02/03. Dez., 20. Jan 2024, 17. Feb., 23. Mär., 20. Apr., 25. Mai, 15. Jun., 13. Jul. 2024

Kurskosten

10 Kurstage CHF 1.300,- / CHF 1.200,- vor Kursbeginn. Der Kurs von Sadhu Singh wird separat bezahlt. Zertifikat nach vollendetem Kurs CHF 60,- .

Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan is a meditation technique, healing art and part of Kundalini Yoga. It uses the state of meditative awareness and inner silence to induce relaxation and healing. In Level 1 of the Sat Nam Rasayan training, we learn to enter a deep meditative state of perception, awareness and inner stillness and then apply these to heal. By paying attention to the flow of sensations that naturally arise and by allowing all kinds of stress and tension, we learn to stabilize the contemplation. In this way, the sensations are gradually integrated and a space of acceptance and inner silence opens up. The mind becomes calm, aware, receptive and open. If we maintain this state in the relationship with others, the other person can deeply relax and the self-healing powers come into balance.

Course structure

In the first level you will learn the basics of Sat Nam Rasayan. Level 1 consists of 12 days: 10 days with the certified instructors Kathrin Ohnsorge, Siri Ram Singh and Ambrosio Espinoza. 2 days/1 weekend with Sadhu Singh makes the course complete.

Teaching venue:

Zürich

Course dates

07/08. Oct. 2023 (Sadhu Singh), 11. Nov., 02/03. Dez., 20. Jan 2024, 17. Feb., 23. Mar., 20. Apr., 25. Mai, 15. Jun., 13. Jul. 2024

Costs

10 days of instructor training CHF 1.300,- / CHF 1.200,- before the beginning of the course. The workshop with Sadhu Singh to be payed separately. Certificate at the end of the course CHF 60,- .