



Sat Nam Rasayan

Open class mit Sadhu Singh | Zürich, Schweiz | 7. und 8. Oktober 2023

Sat Nam Rasayan ist die Heil- und Meditationskunst des Kundalini Yoga. Es nutzt kontemplatives Bewusstsein und innere Stille, um tiefe Entspannung und Heilung zu ermöglichen. Durch die Beachtung des natürlichen Flusses der Empfindungen werden die Wahrnehmungen nach und nach integriert und es öffnet sich ein Raum der Akzeptanz und inneren Stille. Die Lehren von Sat Nam Rasayan sind für jeder/n zugänglich und führen zu einem gesteigerten Gefühl von innerer Vitalität, Präsenz, Stärke und Ruhe.

Sadhu Singh ist Sat Nam Rasayan-Lehrer und Yogi. Er lernt seit den 1970er Jahren direkt von Yogi Bhajan und Guru Dev Singh, unterrichtet international und nimmt als Einziger, die SNR-Prüfungen ab. Seine Kurse zeichnen sich durch spirituelle Subtilität, Klarheit und ein tiefes Wissen über den meditativen und yogischen Prozess aus.

Der Kurs steht sowohl Meditationsanfängern als auch allen Sat Nam Rasayan-Schülern offen.

Wann: Samstag und Sonntag, 7. und 8. Oktober 2023, 10.00 – 17.00 Uhr (2h Mittagspause)

Wo: Zürich, Schweiz (der Veranstaltungsort wird bald bekannt gegeben)

Gebühr: Early Bird: 250 CHF für das Wochenende, 130 CHF für 1 Tag (Samstag oder Sonntag) bei Anmeldung bis zum 5. September. Danach 280 CHF für das Wochenende, 130 CHF für 1 Tag

Kurssprache: Englisch mit deutscher Übersetzung

SNR-Prüfungen Stufe 2: Möglich am Sonntagabend für diejenigen, die alle Anforderungen der Stufe 2 erfüllt haben. Bei Interesse an der Prüfung, kontaktiert bitte vorab Kathrin (yoga-esnr@gmail.com).

Kursinformationen und Anmeldung: info@satnamrasayan.ch.

Eine vorherige Anmeldung ist obligatorisch.



Sat Nam Rasayan

Open class with Sadhu Singh | Zürich, Switzerland | October, 7th and 8th, 2023

Sat Nam Rasayan is the healing and meditation art of the tradition of Kundalini Yoga. It uses contemplative awareness and inner silence to allow for deep relaxation and healing. By paying attention to the flow of sensations that naturally arise, the perceptions are gradually integrated and a space of acceptance and inner silence opens up. Sat Nam Rasayan teachings are accessible to everyone and lead to an increased sense of inner vitality, presence, strength and calmness.

Sadhu Singh is Sat Nam Rasayan teacher and yogi. Learning since the 1970ies directly from Yogi Bhajan and Guru Dev Singh, he teaches internationally and is the only one appointed by Guru Dev Singh to hold SNR exams. His classes are characterized by spiritual subtlety, clarity and a deep knowledge of the meditative and yogic process.

The course is open to meditation newcomers as well as all Sat Nam Rasayan students.

When: Saturday and Sunday, October, 7th and 8th 2023, 10.00 – 17.00h (2 hours lunch break)

Where: Zürich, Switzerland (the venue will be communicated soon)

Fee: Early Bird: 250 CHF for the weekend, 130 CHF for 1 day (Saturday or Sunday) registration till September 5th. For later registration 280 CHF for the weekend, 130 CHF for 1 day.

Course language: English with German translation

SNR second level exams: Possible on Sunday evening for those who completed all requirements of the second level. In case you are interested in taking the exam, please contact Kathrin (yogaesnr@gmail.com) in advance.

Course information and registration: info@satnamrasayan.ch

Registration in advance is obligatory.