



# Sat Nam Rasayan Open class mit Sadhu Singh

Zürich, Schweiz | 05. und 06. Oktober 2024

**Sat Nam Rasayan** ist die Heil- und Meditationskunst des Kundalini Yoga. Durch Sat Nam Rasayan lernen wir, in unserem meditativen Geist in achtsamer Wahrnehmung zu verweilen und dadurch tiefe Entspannung und Heilung zu ermöglichen. Wir lernen unseren inneren Prozess zu beobachten und unsere Reaktionen und Konditionierungen zu integrieren. Indem wir im Moment innerer Stille verbleiben und von dort aus die Beziehung zum anderen unvoreingenommen zulassen, können wir uns selbst stabilisieren, tiefen Stress lösen und den Anderen und uns selbst tief entspannen. Sat Nam Rasayan ist für jede/n zugänglich und bringt innere Vitalität, Präsenz, Stärke und Ruhe.

**Sadhu Singh** lebt in Mexiko und Wien und praktiziert Yoga und Meditation seit Anfang der 1970er Jahre. Während all dieser Jahre war er ein Schüler von Guru Dev Singh und wurde von ihm gebeten, die Verantwortung für die Sat Nam Rasayan Tradition zu übernehmen.

**Der Kurs** ist für Meditationsanfänger als auch an Sat Nam Rasayan-Praktizierende gerichtet.  
**Wann:** Samstag und Sonntag, 05./06. Oktober 2024, 10.00 – 17.00 Uhr (2 Std. Mittagspause)  
**Wo:** Gemeinschaftszentrum gz Oerlikon, Gubelstrasse 10, 8050 Zürich, Schweiz  
**Gebühr:** Early Bird: 330 CHF für das Wochenende, 170 CHF für 1 Tag (Sa oder So) bei Anmeldung bis zum 15. September. Danach 360 CHF für das Wochenende, 190 CHF für 1 Tag.  
**Kurssprache:** Englisch mit deutscher Übersetzung  
**SNR-Prüfungen Stufe 2:** Bei Interesse kontaktiert bitte vorab Kathrin (yogaesnr@gmail.com)  
**Kursinformationen und Anmeldung:** info@satnamrasayan.ch. Eine vorherige Anmeldung ist obligatorisch.



## Sat Nam Rasayan

# Open class mit Sadhu Singh

Zürich, Switzerland | October, 5th and 6th, 2024

**Sat Nam Rasayan** is the healing and meditation art of Kundalini Yoga. Through Sat Nam Rasayan we learn to dwell in our meditative awareness and thereby enable deep relaxation and healing. We learn to observe our inner process and allow our reactions and conditioning without interference. In the moment in which we remain in inner silence and allow the relationship with the other, we can stabilize ourselves, release stress and deeply relax the other and ourselves. Sat Nam Rasayan is accessible to everyone and brings inner vitality, presence, strength and calmness.

**Sadhu Singh** lives in Mexico and Vienna and has been practicing yoga and meditation since the early 1970s. During all these years he was a disciple of Guru Dev Singh and was asked by him to take responsibility for the Sat Nam Rasayan tradition.

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

**When:** Saturday and Sunday, October, 5th and 6th 2024, 10.00 – 17.00h (2 hours lunch break)

**Where:** Gemeinschaftszentrum gz Oerlikon, Gubelstrasse 10, 8050 Zürich, Switzerland.

**Fee:** Early Bird: 330 CHF for the weekend, 170 CHF for 1 day (Saturday or Sunday) registration till September 5th. For later registration 360 CHF for the weekend, 190 CHF for 1 day.

**Course language:** English with German translation

**SNR second level exams:** In case you are interested in taking the exam, please contact Kathrin (yogaesnr@gmail.com) in advance.

**Course information and registration:** [info@satnamrasayan.ch](mailto:info@satnamrasayan.ch)

Registration in advance is obligatory.