

## Cours instructors

**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.

**Siri Ram Singh** has been a healer and teacher of Sat Nam Rasayan, Kundalini Yoga and meditation for over 30 years. In 1991 he began studying Sat Nam Rasayan with Guru Dev Singh and has been teaching Kundalini Yoga and Sat Nam Rasayan throughout Europe for over 20 years.

**Kathrin Ohnsorge, PhD** has been practicing Sat Nam Rasayan for more than 25 years and teaches Sat Nam Rasayan training courses and Kundalini Yoga workshops in Europe. She is particularly dedicated to Sat Nam Rasayan in accompanying the dying.

## Registrierung und Information:

Kirpaljot Singh  
+41 79 894 61 18  
[info@satnamrasayan.ch](mailto:info@satnamrasayan.ch)  
[www.satnamrasayan.ch](http://www.satnamrasayan.ch)



# Sat Nam Rasayan

Level 1  
2024/2025 - Zürich

## Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan ist die meditative Heilkunst des Kundalini Yoga, die Bewusstsein und innere Stille nutzt, um zu heilen. Der meditative Zustand von Sat Nam Rasayan ermöglicht die Lösung von tiefsitzendem Stress, Schmerzmustern und körperlichen Beschwerden. Durch die Aufmerksamkeit für den eigenen inneren Prozess und den Fluss unserer Empfindungen lernen wir, den Geist langsam zur Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments zu bringen und in innerer Stille zu verweilen. Von dort aus kontemplieren wir die Beziehung zum anderen und führen in tiefe Entspannung. Auf diese Art können die Selbstheilungskräfte neu belebt werden. Sat Nam Rasayan schafft beim Praktizierenden einen meditativen Zustand der Toleranz und des Mitgefühls und bringt Vitalität und Bewusstsein für den eigenen, inneren Prozess.

### Kursstruktur

In der Stufe 1 werden die Grundlagen des Sat Nam Rasayan erlernt. Sie besteht aus 12 Tagen: 10 Tage mit den zertifizierten Anleitern Siri Ram Singh und Kathrin Ohnsorge, und zusätzlich 2 Tage bzw. 1 Wochenende mit Sadhu Singh.

### Kursort

Studio Joho, Waldmannstrasse 8, 8001 Zürich (Bellevue)

### Kursdaten

26./27. Oktober 2024, 7./8. Dezember, 1./2. Februar 2025, 8./9. März, 5./6. April 2025

### Kurskosten

10 Kurstage CHF 1 700.- / CHF 1 500.- early bird bis 3. September 2024. Der Kurs von Sadhu Singh muss zusätzlich belegt werden. Zertifikat nach vollendetem Lehrgang CHF 60,- .

## Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan is the meditative healing art of Kundalini Yoga. It uses consciousness and inner silence for healing. The meditative state of Sat Nam Rasayan allows to resolve patterns of pain, deep seated stress and physical conditions. Through attention to your own inner processes and the flow of sensations you learn how to bring your mind to the awareness of the present moment and to dwell in that inner silence. Relating from there, you will learn to contemplate yourself in the relation and deeply relax another person. In this way the self-healing forces can revitalize. Sat Nam Rasayan cultivates a meditative state of tolerance and compassion and brings vitality and awareness of your own inner process.

### Course structure

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

### Teaching venue:

Studio Joho, Waldmannstrasse 8, 8001 Zürich (Bellevue)

### Course dates

26./27. October 2024, 7./8. December, 1./2. February 2025, 8./9. March, 5./6. April 2025

### Costs

10 days of instructor training CHF 1.700,- / CHF 1.500,- early bird until September 3rd, 2024. The workshop with Sadhu Singh has to be booked separately. Certificate at the end of the training CHF 60.-