

ARDAS NEWSLETTER JANUAR 2012

- [All Night Meditation +++ Reminder +++](#)
- [Naad Yoga Worksho +++ Reminder +++](#)
- [Weisses Tantra-Vorbereitung](#)
- [Umarme Deine Krise](#)
- [NEU: Schwangeren Yoga und Rückbildung mit Jai](#)



ALL NIGHT MEDITATION +++ REMINDER +++



**All Night Meditation**

Wir chanten gemeinsam das Mantra "Ajai Alai" für eine ganze Nacht und kommen so in eine tiefgehende Gruppen-Meditation.

**Fr, 20.01.12 um 21:00 Uhr bis Samstag 08:30 Uhr**

Ein Kommen und Gehen ist die ganze Nacht über möglich!

[mehr Info](#)

NAAD YOGA WORKSHOP +++ REMINDER +++



**Naad Yoga - Das Yoga des Klanges**

**Offener Abend**

Sa, 21.01.2012, 19:00 - 21:00 Uhr

**Workshop**

So, 22.01.2012, 11:30 - 17:30 Uhr

Komm und lass das Naad jeglichen Stress und alle Probleme in Deinem Leben auflösen...

Der Workshop hilft Dir dabei, Dich selbst besser kennenzulernen, Stress hinter Dir zu lassen, mit Deinem Verstand und Deiner Seele zu kommunizieren und sie zu besten Freunden zu machen.

[mehr Info](#)

WEISSES TANTRA - VORBEREITUNG



**Vorbereitungsabend im ARDAS**

Fr, 03.02.2012, 19:00 Uhr, kostenfrei

Dieser Abend steht allen Interessenten und Teilnehmern des Workshops "Weißes Tantra Yoga" am Sa, 04.02.2012 im Saselhaus offen.

Wir bereiten uns mit Venus-Kryas und Tantra ähnlichen Übungen auf den Workshop vor.

[mehr Info über den Workshop](#)

UMARME DEINE KRISE



**Ein Seminar zur Krisenintervention mit Dharma Singh**

**Workshop**

Sa, 25.02.2012, 10:00 - 17:00 Uhr

Das Leben ist Veränderung, Entwicklung und niemals Stillstand. Es ist Deine Entscheidung, ob Du mit der Veränderung gehst.

An diesem Wochenende betrachten wir unsere Ressourcen, wir üben Menschen in Krisen zu begleiten und lernen Basics yogischer Krisenintervention.

[mehr Info](#)

NEU! SCHWANGEREN YOGA UND RÜCKBILDUNG MIT JAI



**Ab Januar 2012**

**unterrichtet Jai Katar Kaur bei uns im ARDAS  
Schwangeren Yoga, Rückbildungsyoga mit Baby  
und Yoga mit Baby.**

Yoga rund um die Geburt - für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit. Das Zusammenwirken aus kraftspendende Übungen, Entspannung und Meditation unterstützt Dich während der Schwangerschaft und im Rückbildungsprozess.

Du findest einen Raum für Kontakt und Austausch mit anderen Müttern.

[Flyer-download  
zum Kursprogramm](#)

Ganz herzliche Grüße, SAT NAM  
Subagh, Meher & Team

ARDAS - Zentrum für Yoga & Gesundheit - Die Oase im Zentrum von HH-Ottensen  
Inh.: Meher S. Bloßfeldt | Hohensch 61 (im Hof) | 22765 Hamburg  
Fon: 040 39805275 | info@ardas.de | www.ardas.de

[Newsletter abbestellen](#)