

Kundalini Yoga voor burn-out, depressie, angstaanvallen en slaapproblemen

3-daagse Kundalini Yoga retreat

met Japjeet Kaur Khalsa, ervaringsdeskundige



Vrijdag 18 - zondag 20 december 2015

Pellenberg (Leuven), België

Kundalini Yoga is uncoiling yourself to find your potential and your vitality and to reach for your virtues. There is nothing from outside. Try to understand that. All is in you. You are the storehouse of your totality. You have a right to be healthy, happy and holy. It is your birthright. – Yogi Bhajan

Gedurende deze speciale retreat zoomen we in op een stel erg prangende problemen in onze maatschappij, die nog veel te vaak taboe zijn: burn-out, depressie & angstaanvallen. Via speciale Kundalini Yoga kriyas en meditaties die zijn toegespitst op deze 3 terreinen versterken we het zenuwstelsel (zodat je beter met stress kan omgaan); bouwen we onze *prana*-reserves op (*prana* = vitale levensenergie) en werken we aan manieren om deze energie beter te beheeren en hervallen in burn-out te voorkomen. Ook werken we sterk op het kliersysteem om de hormoonbalans opnieuw gezond te krijgen (zo leren we technieken zodat ons lichaam zelf dopamine en serotonine kan aanmaken en manieren om gezond om te gaan met de stresshormonen cortisol en adrenaline). Tevens onderzoeken we het 'verlangen om te behoren' ('longing to belong') en de geïnternaliseerde woede die vaak aan depressie ten grondslag liggen en zullen we het hebben over wat Yogi Bhajan 'cold depression' noemt. Je krijgt tijdens deze drie dagen ook bijzonder efficiënte ademshalings- en meditatietechnieken aangereikt die je gemakkelijk thuis kan gebruiken.

Slaapstoornissen en slapeloosheid komen eveneens uitgebreid aan bod. Bovendien bekijken we de rol van onze voeding in het helen van burn-out en depressie: we bespreken de beste voedingsmiddelen en de beste levensstijl, het gebruik van Ayurvedische kruiden en wortels, etc. en het gebruik van essentiële oliën.

Deze workshop is geschikt voor beginners zowel als voor mensen met ervaring in (kundalini) yoga en/of meditatie, en is open voor mannen en vrouwen van alle leeftijden en alle achtergronden.

Teacher: Japjeet Kaur Khalsa

Japjeet Kaur Khalsa is ervaringsdeskundige op het gebied van burn-out en depressie. In 2001 kreeg ze zelf op 21-jarige leeftijd de diagnose van burn-out en klinische depressie, en gedurende meer dan 2 jaar nam ze anti-depressiva en slaapmedicatie op voorschrift. Ze kwam haar burn-out en depressie te boven en begon aan een bijzonder succesvolle academische carrière - ze behaalde haar doctorstitel en werd een internationaal gevierde

onderzoekster en lesgeefster aan de K.U.Leuven (België) en Penn University (Philadelphia, VS) (onder haar wettelijke naam Nele Bemong). Kundalini Yoga, meditatie en gezonde voeding waren van cruciaal belang voor haar in haar proces om niet zomaar haar leven terug te normaliseren, maar om werkelijk gezond en vitaal te worden en om diepe voldoening, geluk, en vrede in zichzelf te vinden. Toen ze zelf haar snelle transformatie gewaarwerd begon ze aan haar training als Kundalini Yoga teacher en begon ze deze fantastische technologie met anderen te delen. In 2012 gaf ze haar academische carrière op om zich volledig te wijden aan het dienen van anderen via de teachings van Kundalini Yoga, die ze nu in retreats en workshops in heel Europa aanbiedt.



Japjeet geeft deze KY workshops voor burn-out en depressie sinds 2013 in zowel België als Engeland en heeft al zo'n honderd studenten geholpen in hun strijd met burn-out en depressie.

Japjeet is KRI (Kundalini Research Institute) en IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association)-gecertificeerde Kundalini Yoga lerares (Aquarian Teacher Level 2). Ze is ook een Intern Teacher Trainer van de KRI Aquarian Trainer Academy, in de Karam Kriya School onder leiding van Shiv Charan Singh. Van 2008 tot 2011 gaf Japjeet KY in België; sinds begin 2012 geeft ze KY in Engeland en runt ze retreats in Engeland, Spanje en België. Ze heeft zich de voorbije jaren gespecialiseerd in KY voor stress-management, burn-out, depressie, ptsd and angstaanvallen; KY voor verslavingen; pre- en postnatale yoga, en mannen- en vrouwen teachings. Japjeet is tevens voedings- en gezondheidsdeskundige, life-coach en spiritueel counsellor. Meer informatie over Japjeet Kaur Khalsa en haar workshops en retreats kan gevonden worden op www.shuniya-yoga.org.

Locatie 'Villa Varia' en gastvrouw Prabhu Anand Kaur (Ingrid Klabbers)



Villa Varia ligt afgelegen in de prachtige natuur vlakbij Pellenberg Kliniek met het mooie Koebos naast ons, maar is tegelijk vlot bereikbaar vanuit Leuven en Tienen.

De energetische plek die hier is ontstaan, wordt door anderen omschreven als:

Een thuis. Een oase. Een plek om tot rust te komen.

Het is bijzonder hoe dit organisch ontstaan is, zowel door de samenwerking met Japjeet Kaur (elke 4 tot 6 weken een 3-daagse retreat), als door de kundalini yoga level 1 opleiding, gegeven door Hari Krishan Singh (deze gaat in oktober 2015 voor de vierde keer van start).

Prabhu Anand: "Het huis is door de mooie ligging en door de bijzondere energie die zich hier opgebouwd heeft een krachtplek geworden. Mijn woonplek is tevens een plaats geworden waar ik groepen ontvang en verzorg. Ik geef er invulling aan mijn verlangen mensen een bijzondere tijd te geven om dichterbij zichzelf te komen.

Mijn passie voor koken blijft zich ontwikkelen, hier haal ik voldoening en blijdschap uit! Steeds meer realiseer ik me hoe belangrijk eten is. Mijn maaltijden zijn dan ook vrijwel veganistisch en biologisch, en dagvers. Het spelenderwijs zoeken naar een natuurlijke yogische levenswijze waar eten een symbiose mee vormt, is een doorlopende uitdaging, elke dag weer!"



Praktische informatie

Data:

Vrijdag 18 - zondag 20 december 2015. Dagelijks van 9.30 tot 18.00. Het programma is het krachtigst als je de volledige 3 dagen van het weekend bijwoont, maar je kan ook één of twee dagen bijwonen. In deze retreat zullen er langere pauzes voorzien worden, zodat mensen met acute burnout en depressie genoeg rust kunnen inbouwen.



Adres:

Villa Varia, Weligerveld 2, 3212 Pellenberg (België). Villa Varia ligt op 8 kilometer van Leuven station. De dichtstbijzijnde luchthaven is Brussel Nationaal. Er is een directe trein van de luchthaven naar Leuven station, en een bus van Leuven station naar Villa Varia (De Lijn-bus 3 naar Pellenberg Kliniek).

Investering, registratie en verdere informatie:

De prijs voor de teachings zelf is €295 voor 3 dagen, of €98.5 per dag. We bieden een vroegboekkorting van €270 (/€90 per dag) aan voor alle registraties *vóór 1 november 2015*. Kortingen voor studenten en mensen met een uitkering zijn mogelijk – contacteer Japjeet Kaur via japjeetkaur1@gmail.com.

We raden ten sterkste aan om zo snel mogelijk je plaats te boeken! De programma's die Japjeet sinds 2012 in België aanbiedt kennen een overweldigende respons. **OPGELET:** Registratie is pas definitief na overschrijving van het volledige *teachingsbedrag* (dus NIET de meerprijs van maaltijden en overnachtingen, die ter plaatse af te rekenen is) op **rekeningnummer IBAN BE26 0012 5724 9029 (BIC-code GEBABEBB) op naam van Nele Bemong**. Dit bedrag is niet-terugbetaalbaar, behalve in geval van ernstige en onverwachte medische omstandigheden (in welk geval er enkel een 10% registratievergoeding wordt afgehouden). Met alle verdere vragen over het programma of de praktische details, email japjeetkaur1@gmail.com.

Voor KY leraren uit het Verenigd Koninkrijk zijn er door KYTA CEU-accreditaties aan deze retreat toegelaten.

Residentiële opties en maaltijden:

Je kan er ook voor kiezen de retreat residentieel bij te wonen, met overnachting ter plaatse, zodat je drie dagen lang in de groepsenergie kan blijven. In de residentiële optie is er dagelijks een avondprogramma met meditatie voorzien en word je dieper ondergedompeld in de KY teachings dankzij de extra tijd die je in de groep kan doorbrengen. De kwaliteitsverhoging en intensievere manier van eten bereiden, dwingt Prabhu Anand de prikken in evenwicht te brengen met de energie die hierin gaat zitten.



Overnachten in yurt of yogazaal (zelf beddengoed meenemen): €10 per nacht. **Slapen in een bed in een gedeelde tweepersoonskamer:** €20 per nacht. Kamers zijn beperkt, dus vroeg reserveren is ten zeerste aangeraden. In de nabije omgeving zijn er ook andere B&B's of hotelopties.

Maaltijden per dag:

* *voor alle deelnemers standaard:* €12.50 voor lunch en €5 voor thee en tussendoortjes (fruit, zelfgemaakte koeken, noten) doorheen de hele dag = **€17.50** in totaal

* *optioneel:* ontbijt €7.50; avondeten €15

Alle maaltijden zijn vegetarisch, bijna alles is veganistisch. Prabhu Anand is een professionele kokkin. *Wanneer er voedselintoleranties en of allergieën zijn, laat het Prabhu Anand ruim van te voren weten. Het meenemen en/of bereiden van eigen eten is niet toegestaan.*

Prijzen voor maaltijden en overnachtingen zijn **ter plaatse cash** te betalen.

Voor boekingen van overnachtingen tijdens de retreat en alle zaken i.v.m. maaltijden, email Prabhu Anand op ingridklabbers57@hotmail.com .

Getuigenissen

Je kan getuigenissen vinden van mensen die vorige workshops en retreats hebben bijgewoond op <http://shuniya-yoga.org/testimonial.php> .