

Excel & Celebrate – The Radiance of Woman

Jaarlijkse 7-daagse Kundalini Yoga Vrouwenretreat

met Dr. Japjeet Rajbir Kaur Khalsa

Vrijdag 11 – vrijdag 18 augustus 2017

Pellenberg (Leuven), België

**(aankomst op 11/8 vanaf 18u voor avondeten en kampvuur of op 12/8 's ochtends;
vertrek op 18/8 om 18u)**



Het programma **Excel & Celebrate – The Radiance of Woman** is speciaal bedoeld om vrouwen bewust te maken van hun innerlijke kracht en gratie.

Toen Yogi Bhajan bij zijn aankomst in Amerika in 1969 hoorde dat vrouwen in het westen *chicks* werden genoemd, was hij ontsteld over het feit dat de belichaming van de primaire vrouwelijke kracht – Shakti – zo gedegradeerd was. Hij stelde het zich tot taak om deze *chicks* te laten uitgroeien tot majestueuze adelaars. Hij leerde vrouwen dat ze de Gratie van God belichamen, dat ze de manifestatie zijn van de goddelijke creativiteit op aarde, en dat ze de inspiratie vormen voor de sensitiviteit van de menselijke ziel. Deze diepe waarheden worden ons helaas nog steeds niet aangeleerd op school, thuis of in onze samenleving.

Elke zomer kwamen honderden vrouwen naar het 3HO Vrouwenkamp in New Mexico om Yogi Bhajans inspirerende teachings te ontvangen; voor het zesde jaar op rij brengt Japjeet Kaur deze teachings naar België in een heerlijk programma.



Zoals vrouwen dat al eeuwen doen, zullen wij samenkomen in een cirkel van zussen om onze ziel te voeden. We kiezen ervoor om ons onder te dompelen in de liefdevolle gemeenschap van bewuste vrouwen, om gesteund door deze groep en in verbinding met elkaar contact te maken met onze vreugde, wijsheid en uitstraling. We vertrekken vanuit de Kundalini Yoga vrouwenteachings om onze identiteit en aangeboren kracht als vrouwen te herontdekken, om zo vol vertrouwen, vitaliteit en klaarheid ons pad te kunnen bewandelen en anderen rondom ons te steunen in deze uitdagende tijd. Een eeuwenoud spiritueel gezegde luidt immers: 'Als een man valt, valt een man. Valt een vrouw, dan valt een generatie.'

Tijdens deze week ervaren we de kracht van eeuwenoude wijsheden en moderne waarheden die gebaseerd zijn op Kundalini Yoga en de vrouwenteachings van Yogi Bhajan. We beoefenen Kundalini Yoga, we mediteren, we zingen mantra's. We gaan de natuur in voor wandelingen, meditaties, en waterpret in de rivier. We delen voedingsadvies en yogische gezondheids-, schoonheids- en lifestyle tips. Elke dag werken we rond een bepaald thema, en elke dag groeien we meer en meer in ons vrouw-zijn. We herontdekken de verbinding met onze essentie, en upliften onze spirit. We dompelen ons onder in de vrouwen- en mannenteachings die Yogi Bhajan heeft doorgegeven en die zo verhelderend zijn voor de relaties tussen vrouwen en mannen. Zeven dagen lang leven we samen als bewuste vrouwen en inspireren we elkaar, terwijl we een unieke en diepe persoonlijke transformatie beleven. Na deze week gaan we terug naar onze eigen levens, gesterkt, helderder, meer succesvol in elk aspect van ons leven; we zullen een nieuwe fase in ons individueel bewustzijnsproces gestart zijn.

Zoals steeds zal Japjeet de groep dragen en inspireren door haar unieke combinatie van innerlijke kracht en zachtheid, humor, presence en haar diepe beleving van Sikh dharma - de weg van een rechtschapen leven als *warrior-saint*.

Vrouwen van alle leeftijden kunnen meedoen (en zuigelingen zijn mee welkom); ervaring in yoga en/of meditatie is niet nodig. *Ook vrouwen die dit programma al eerder hebben gevolgd zijn opnieuw meer dan welkom om deze fantastische vrouwenweek opnieuw mee te maken - we hebben hier in navolging van wat Yogi Bhajan met de vrouwenkampen in New Mexico deed intussen een jaarlijkse gewoonte van gemaakt.*

Facilitator: Dr. Japjeet Rajbir Kaur Khalsa



Dr. Japjeet Rajbir Kaur Khalsa 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, burnout, depressie, ptsd and angstaanvallen; KY voor verslavingen; pre- en postnatale yoga, en mannen-, vrouwen- en relatieteachings. Japjeet is tevens voedings- en gezondheidsdeskundige, life-coach en spiritueel counsellor. Meer informatie over Japjeet en haar workshops en retreats kan gevonden worden op www.shuniya-yoga.org.

Japjeet heeft een sterke reputatie als een leraar en teacher trainer met een ontzettend rijke yogische kennis en ze staat erom bekend bijzonder complexe materies en teachings op een heel begrijpelijke manier te kunnen brengen, ongeacht of studenten enige voorkennis hebben of niet. Haar diepe spirituele beleving is tegelijkertijd heel down-to-earth, 'echt' en praktisch, en in haar uitleg maakt ze de teachings altijd erg praktisch, tastbaar en gemakkelijk te integreren in een modern Westers leven. Ze is een teacher die open, onomwonden en direct zegt waar het op aan komt, maar altijd met veel liefde voor en in dienstbaarheid van de studenten.

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 en vanuit Brussel.

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 dr. Japieet Rajbir Kaur Khalsa (die elke 4 tot 6 weken een 3-daagse retreat runt), als door de kundalini yoga level 1 opleiding, gegeven door Hari Krishan Singh (deze is in oktober 2016 voor de vierde keer van start gegaan).

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, grotendeels glutenvrij, 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 11 – vrijdag 18 augustus 2017. Op vrijdag 11 augustus starten we onze tijd samen om 18u met welkom, avondeten en kampvuur. Het eigenlijke programma begint op zaterdagochtend 12 augustus, en het is indien nodig mogelijk om pas op zaterdagochtend te komen. Het dagprogramma is steeds van 9.30 tot 18.00, met een extra avondmeditatieprogramma van ca. 20.30-21.30. Normaal gezien kan je enkel het volledige programma volgen. Contacteer Japieet om een eventueel alternatief te bespreken – we kunnen soms een oplossing vinden als je enkel de eerste dagen kan komen of wanneer je de vrouwenretreat al eens hebt gevolgd.

**Adres:**

Villa Varia, Weligerveld 2, 3212 Pellenberg (België). Villa Varia ligt op 8 kilometer van Leuven station. De dichtsbijzijnde luchthaven is Brussel Nationaal. Er is een directe trein van de luchthaven naar Leuven station (die er 15 minuutjes over doet), en een bus van Leuven station naar Villa Varia (De Lijn-bus 3 naar Pellenberg Kliniek).

Investering, registratie en verdere informatie:

Je investering voor de teachings in deze exclusieve workshop is €695 voor 7 dagen, **plus** €17.50 per dag voor een heerlijke vegetarische/veganistische lunch, thee en tussendoortjes zoals fruit, noten en zelfgemaakte koeken en cakes (apart te betalen, cash tijdens de retreat). *Je eigen eten meebrengen is niet toegestaan.*

We bieden een vroeboekorting op het teachingbedrag aan van €625 voor alle betaalde registraties *vóór 30 april 2017*.

Kortingen voor studenten en mensen met een uitkering zijn mogelijk – contacteer Japjeet Kaur via info@shuniya-yoga.org.

Het Engelstalige 'Excel & Celebrate' **handboek** (98 pagina's) en de aparte hand-outs van Yogi Bhajans lezingen en teachings kosten €15 (mensen die dit handboek en de hand-outs al hebben van voorgaande jaren hoeven deze kost niet opnieuw te maken).

Zie hieronder voor de residentiële opties en voor de NIEUWE optie om bereide maaltijden 's avonds mee naar huis te nemen.

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), maar indien nodig kan je in schijven betalen. Email Japjeet ook op info@shuniya-yoga.org om je registratie te bevestigen. Het inschrijvingsbedrag is niet-terugbetaalbaar, behalve in geval van ernstige en onverwachte medische omstandigheden (in welk geval er enkel een 10% registratievergoeding wordt afgehouden).

Betalingen gebeuren via Paypal of (internationale) overschrijving, in euro's of ponden. Email Japjeet voor details. Voor alle verdere vragen kan je Japjeet mailen.

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 wordt er dagelijks een avondprogramma met meditatie aangeboden en word je dieper ondergedompeld in de KY teachings dankzij de extra tijd die je in de groep kan doorbrengen.



Prijs per nacht in (gedeelde) yurt of yogazaal: €32.50 (avondeten & ontbijt inbegrepen) (zelf handdoeken, beddengoed en luchtmatras meenemen).

Prijs per nacht in een (gedeelde) kamer: €42.50 (avondeten & ontbijt inbegrepen) (zelf niets meebrengen). Kamers zijn beperkt, dus vroeg reserveren is ten zeerste aangeraden. In de nabije omgeving zijn er ook andere B&B's, hotelopties en Airbnb opties.

Optionele extra maaltijden voor zij die niet residentieel blijven:

Zelfs als je niet blijft slapen, kan je nog steeds een smakelijk biologisch ontbijt of avondmaal op onze locatie meeten, zodat je thuis niet hoeft te koken.

Prijzen per maaltijd: **ontbijt €7.50; avondeten €15.**

NIEUW: Prabhu Anand biedt voortaan ook de mogelijkheid om versbereide **meeneem-maaltijden** voor jezelf en je familie te bestellen die je aan het einde van de dag mee naar huis kan nemen, zodat je na een dag yoga niet nog moet winkelen en koken. Je moet deze maaltijden bestellen bij je registratie voor de retreat of anders zo snel mogelijk – je kan dit o.w.v. voordehandliggende praktische redenen niet meer tijdens de retreat beslissen.

Prijzen: €15 per maaltijd. Vanaf 4 personen betaal je €12 per maaltijd. Kinderporties voor kinderen beneden 10 jaar zijn €7.50. Bestellen gebeurt rechtstreeks via ingridklabbers57@hotmail.com.

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

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 rechtstreeks op ingridklabbers57@hotmail.com.



Getuigenissen

Je vindt getuigenissen van mensen die deze retreat en andere retreats en workshops in het verleden hebben bijgewoond op <http://shuniya-yoga.org/testimonial.php>.