

Authentiek & vanuit het hart leven & liefhebben

3-daagse Kundalini Yoga workshop met dr. Japjeet Rajbir Kaur

Vrijdag 8 - zondag 10 december 2017

Pellenberg* (Leuven), België

(1 uur van Brussel)*



Our ego likes to judge and be right and in so doing separates itself. Even if we have the same weaknesses or strengths as others, we don't see them as our reflection. However if you practice yoga then consciousness conquers the ego. It flows through everything and everybody and is connected to all - we call it Ek Ong Kar, the one creative power. Now you start relating to the soul of the other person, not to the ego. Then, the other person is you - her soul is your soul – the one in all.

Souls don't marry. They don't. Really, they don't. Souls don't marry, and souls don't mate. Souls have no mate. Everything is a soul mate. The entire existence is one soul, as there is one sun and there are a million rays. That's how it all is.

-- Yogi Bhajan, July 24, 1996 - 'Overcoming the Complexes of Life' in "The Master's Touch"

Toen een groot spiritueel meester eens werd gevraagd hoe lang de weg naar verlichting was, luidde zijn antwoord: van het derde naar het vierde chakra...

In deze 3-daagse workshop ligt onze focus op het hartcentrum, *Anahat* genaamd ('Unstruck Sound'), en op hoe we vanuit deze plaats van (zelf-)liefde, mededogen, tolerantie en (vooraf-)vergiffenis kunnen leven en onze relaties meer authentiek kunnen maken. Het hartchakra is het energetische centrum waar commotie (het geregeerd worden door de gevoelens en emoties in het tweede chakra) verandert in *devotie*; waar passie wordt getransformeerd tot *mededogen*; waar we *bewust* met onze gevoelens beginnen om te gaan in plaats van ze blind te volgen, en waar we het verlangen ontdekken om in onbaatzuchtige dienstbaarheid te leven (het yogische concept van *seva*).

Het is ook in dit chakra dat we de Eenheid van Al Wat Is kunnen ervaren. Vanuit dat perspectief zullen we bekijken hoe elk van onze relaties tot een meer authentieke relatie kan worden getransformeerd, als een reflectie van dat Eenheidsprincipe. Wanneer een bewust mens in het vierde chakra leeft, is hij/zij toegankelijk, verbonden, liefhebbend en mededogend, en voelt hij/zij zich gedreven om het Ene in Allen en Alles te dienen.

Yogi Bhajans eerste sutra (wijsheid) voor het Aquarius tijdperk luidt "*Recognise that the other person is you*". De bijhorende leefregel die hij voor dit tijdperk geeft is: "*Don't live at each other. Don't live with each other. Live for each other.*"

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 *saint-warrior*.

De 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. *Voor Kundalini Yoga leraren uit het Verenigd Koninkrijk zijn er door KYTA 9 CEU-accreditaties aan deze retreat toegekend.*

Teacher: 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 yoga coach, massage- en aromatherapeute. Meer informatie over Japjeet en haar werk 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. Japjeet 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 8 – zondag 10 december 2017. 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.



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 (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 €295 voor 3 dagen, of €98.50 per dag (op voorhand te betalen), **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 €270 (€90 per dag) voor alle betaalde registraties vóór 30 oktober 2017.

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

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). 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 (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 avondmeditatie 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) 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. Breng alsjeblieft zelf containers of bakjes mee zodat we kunnen recycleren.

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 allergieën 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 vorige workshops en retreats hebben bijgewoond op <http://shuniya-yoga.org/testimonial.php>.