



WORKSHOPS Eine kleine Auswahl ...

- SAT NAM RASAYAN** mit Gurudev Singh, Rom
- LEBE DEIN POTENTIAL DURCH AUSSTRAHLUNG** mit Fred Carreo, Barcelona
- MYTH-A-DRAMA** mit Satya Kaur, Portugal
- CHERDI KALAA JETHA** Amritsar
- VORTREFFLICHKEIT ERFORDERT TRAINING** mit Shiv Charan Singh, Portugal
- GURU GOBIND SINGH: DER SPIRITUELLE KRIEGER** mit Karta Singh, Frankreich
- SHAKTI DANCE: MANIFESTATION DES GÖTTLICHEN** mit Avtar Kaur, Rom
- HEILUNG DER WUNDEN DES LEBENS** mit Sat Santokh Singh, San Francisco
- DER ONE VOICE MANTRA CHOR** mit Gurudass Kaur, Virginia
- STRAHLENDER GONG** mit Nanakdev Singh, Berlin
- FÜHRUNGSVERHALTEN UND „EMPOWERMENT“ FÜR FRAUEN** mit Karta Kaur, London

Und auch dieses Mal: die berühmte ROCKOUT NIGHT!

Weitere Informationen unter Workshops auf WWW.3HO-KUNDALINI-YOGA.EU

Was geschieht auf einem Yoga Festival?

Bis zu 2000 Menschen aus ca. 20 verschiedenen Ländern kommen acht Tage lang auf einem Landsitz im Loiretal in Frankreich zusammen, um Kundalini Yoga, Weißes Tantra Yoga und andere mit den Lehren von Yogi Bhajan verbundene Aktivitäten zu praktizieren. Jedes Jahr wird ein Aspekt des Yoga besonders hervorgehoben. Auch NeueinsteigerInnen, die wenig oder gar keine Yogaerfahrung haben, bietet das Festival Einführung und Betreuung.

Der Tag beginnt früh am Morgen, mit Yoga und Meditation auf einer Wiese, über der langsam die Sonne aufgeht. Das anschließende Frühstück besteht aus einer einfachen Gemüsesuppe und ein paar Bananen und Orangen und ist Teil einer alten Reinigungsdiät, die die Wirkung des Yoga unterstützt.

Nach dem Frühstück teilt sich das Camp in Sprachgruppen (Missels genannt), in denen durch spezielle Übungen und Meditationen das Gruppenbewusstsein des Festivals gebildet wird. Die TeilnehmerInnen lernen sich kennen und erhalten Informationen über den Tagesablauf. Auch die Zeit des Karma Yoga, der selbstlosen Mitarbeit, die das Festival ermöglicht, wird in den Missels besprochen.

Am späten Vormittag gibt es eine Reihe von Workshops zum Auswählen. Am Nachmittag findet dann ein großer Yoga-Workshop für das gesamte Camp mit Übersetzung in die jeweiligen Sprachen statt.

Das Abendessen ist der zweite Teil der Diät: Mungbohnen mit Reis, scharfe Soße, Karotten und Salat. Danach ist Freizeit, d. h. Zeit über den Basar zu bummeln, Zeit für Freunde, Familie, Sport und Arbeitsgruppen. Parallel zum Abendyoga werden für NeueinsteigerInnen nach Sprachen eingeteilte Einführungskurse in Kundalini Yoga und das Festival angeboten. Der Höhepunkt des Festivals sind drei Tage Weißes Tantra Yoga. Das ist eine sehr kraftvolle und reinigende Form des Yoga, bei der Männer und Frauen einander in langen Reihen gegenüber sitzen und Kundalini Yoga-Mantren, -Mudras (Handhaltungen) und -Atemübungen praktizieren.

Ein anderer Teil des Festivals ist das Kindercamp für Menschen von 2 bis 12 Jahren. Erwachsene sind herzlich eingeladen als Teil ihrer Karma Yoga Erfahrung für einen Tag an diesem Camp teilzunehmen. Für Teenager gibt es ebenfalls ein Programm mit Workshops und Ausflügen.

Das Yoga Festival macht viel Spaß, aber es ist auch eine Herausforderung! Eine optimale reinigende und transformierende Wirkung erzielst du, wenn du dich an die Diät hältst und alle acht Tage in der Energie des Camps bleibst.

Registrierung und Bezahlung

Wir bevorzugen die Online-Vorabregistrierung auf unserer website: www.3ho-kundalini-yoga.eu. Die Zahlung des Mitgliedsbeitrages kann hier direkt über PayPal durchgeführt werden. PayPal akzeptiert sowohl Kreditkarten als auch Kontoüberweisungen. Unter Angabe der Vorgangsnummer und des Namens kann der Mitgliedsbeitrag auch direkt auf das folgende Konto gezahlt werden: European 3HO Foundation, ABN Amro Bank, Leidseplein, Amsterdam, Niederlande, Konto- Nummer: 40.59.22.574, IBAN: NL16ABNA0405922574, BIC: ABNANL2A. Die Vorabregistrierung und Bezahlung ist nur bis zum 20. Juli möglich. Wenn diese Form der Registrierung nicht möglich ist, kann das Antragsformular für die Mitgliedschaft unter folgender Adresse bestellt werden: European 3HO Foundation, Heinrich-Barth-Str. 1, 20146 Hamburg, european3ho@gmail.com.

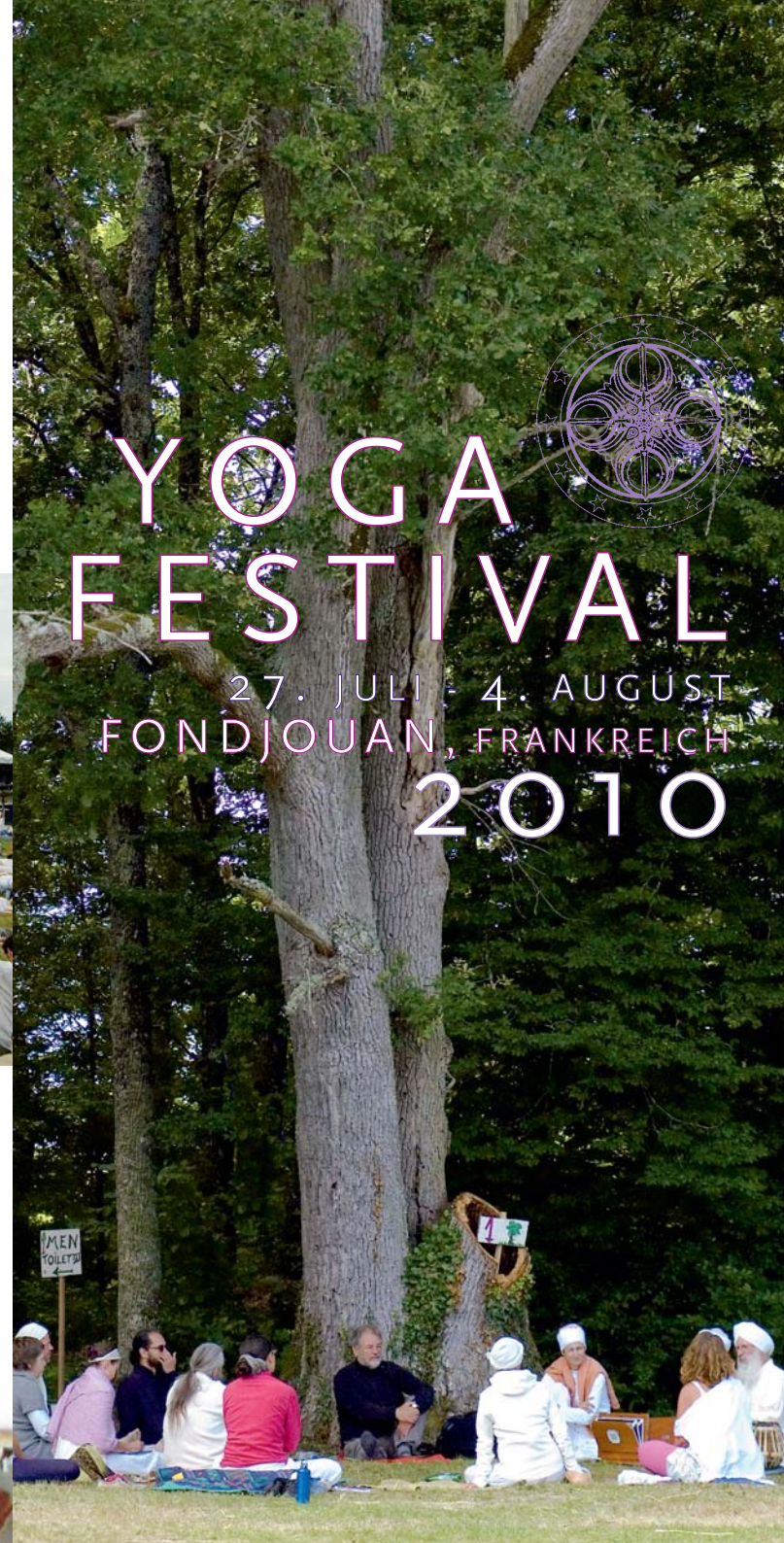


Weitere Informationen:
European 3HO Foundation
WWW.3HO-KUNDALINI-YOGA.EU
european3ho@gmail.com, tel +49 40 32 84 83 77

Photos: COCO VAN OPPENS Layout: ADI KAUR



YOGA FESTIVAL
27. JULI - 4. AUGUST
FONDJOUAN, FRANKREICH
2010





2010: DAS YOGA DES STRAHLUNGS- KÖRPERS

27. Juli - 4. August

YOGI BHANAN, Meister des **KUNDALINI YOGA** und **WEISSEN TANTRA YOGA**, lehrt, dass ein menschliches Wesen in Wirklichkeit aus zehn "Körpern" aufgebaut ist. Neben dem uns vertrauten physischen Körper gibt es andere, feinstofflichere Körper, die unseren Gefühlen, unserem Geist, unserem Karma, unserer Projektion und unserem Schutz zugeordnet werden. Diese Körper erleben viele Veränderungen und Wandlungen; jeder einzelne von ihnen bietet ein Potential für Wachstum. Das Yogafestival konzentriert sich in dem Zeitraum von 2000 bis 2010 auf jeweils einen dieser zehn Körper. Dieses Jahr befassen wir uns mit dem zehnten Subtilkörper, dem Strahlungskörper. Der Strahlungskörper ist für unsere magnetische Präsenz und Ausstrahlung verantwortlich und hilft uns Anmut und Wirksamkeit angesichts aller Anstrengungen des Lebens beizubehalten. Die Essenz des Strahlungskörpers sind Mut und Furchtlosigkeit.

"Die Kraft deines Strahlungskörpers bringt dir Wohlstand und Erfolg. Menschen, die auch bei Widrigkeiten lächeln können, die trotz Provokation friedvoll sprechen und trotz aller Widerwärtigkeiten ein bewundernswertes Verhalten zeigen, sind für den Erfolg bestimmt. Für sie gibt es keine Niederlage."

Yogi Bhanan

Mitgliedschaft in 3HO Europa

Das Yoga Festival wird von 3HO Europa organisiert, einem Kulturverein zur Verbreitung der Lehren des Kundalini Yoga in Europa.

Die Teilnahme am Yoga Festival, dem jährlichen Treffen von 3HO Europa, ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Die Mitgliedschaft ist gültig vom 1. Juli 2010 bis 1. Juli 2011 und berechtigt für die Dauer des Festivals 2010 zur Teilnahme an allen Workshops, dem Weißen Tantra Yoga und den Mahlzeiten sowie zum Zelten auf dem Gelände. Die Mitgliedschaft mit Rückerstattung des Beitrags kann gekündigt werden, wenn dies vor dem 15. Juli 2010 schriftlich (bei european3ho@gmail.com) beantragt wird.

Es gibt eine begrenzte Anzahl von aufwändigen Freiwilligen-Jobs, für die im Austausch Ermäßigung auf den Mitgliedsbeitrag gewährt werden kann (nicht auf die Zimmer- oder Bettmiete!). Weitere Informationen unter Austausch für Arbeit auf www.3ho-kundalini-yoga.eu. Anfragen hierzu bitte richten an: european3ho@gmail.com.

Wird eine Mitgliedschaft vor dem 1. Juli 2010 angemeldet und bezahlt, gibt es eine Ermäßigung von 10 Prozent.

Mitgliedsbeiträge für 3HO Europa

PREISE	vor 1. Juli	nach 1. Juli
Erwachsener	EUR 400.50	EUR 445
Paar	EUR 751.50	EUR 835
Studierende*	EUR 346.50	EUR 385
Teenager 13-18 Jahre	EUR 238.50	EUR 265
Kinder** 2-12 Jahre	EUR 135	EUR 150

* Ermäßigung nur bis zum Alter von 26 Jahren und mit gültigem Studentenausweis
 ** Kinder unter 2 Jahren, die nicht in das Kindercamp gehen, fallen unter die Mitgliedschaft ihrer Eltern. Bei Familien mit mehr als drei Kindern braucht nur für die Mitgliedschaft der ältesten drei Kinder bezahlt zu werden.

Allgemeine Information

Das Yoga Festival ist eine Camping-Veranstaltung. Eine begrenzte Anzahl von Zimmern, Betten in Schlafräumen oder Leih-Zelten stehen zur Verfügung (weitere Information unter Zimmer auf www.3ho-kundalini-yoga.eu).

Die Adresse lautet: Château de Fondjouan - 41230 Mur de Sologne, Frankreich

Wenn du mit dem Auto von Norden kommst, fahre auf der Autobahn A10 von Tours oder Paris bis Blois und biege dann auf die D765 in Richtung Vierzon, Romorantin ab. Am Ende des Dorfes Mur de Sologne biege in die letzte Straße auf der rechten Seite mit dem Hinweisschild "Domaine de Fondjouan" ein. Folge den Schildern bis Fondjouan.

Von Süden kommend fahre auf der D 765 von Romorantin aus in Richtung Blois. Am Anfang des Dorfes Mur de Sologne biege nach einem kleinen Park am Hinweisschild „Domaine de Fondjouan“ nach links ab. Folge den Schildern bis Fondjouan.

Die nächste Bahnstation ist in Blois, das ca. eine halbe Autostunde von Fondjouan entfernt ist. Es gibt einen Bustransport vom Bahnhof in Fondjouan am Dienstag, 27. Juli um 12 Uhr, 14 Uhr und 16 Uhr. Es ist natürlich auch möglich, ein (Gruppen-)Taxi zu nehmen.

Wir müssen die vorgesehenen Ankunfts- und Abreisetage einhalten. Bitte richte es daher ein, dass du am Dienstag, den 27. Juli ankommst. Wenn du schon am Montag, den 26. Juli ankommst (das ist nur für Camper möglich, nicht für diejenigen, die ein Zimmer/Bett in den Schlafräumen reserviert haben), fällt eine Gebühr von 10 Euro pro Erwachsenen und 5 Euro pro Kind bis 12 Jahren an, die an Herrn Simeant, den Besitzer der Domaine de Fondjouan, am "ACCEUIL" zu entrichten ist. Abendessen für den 26. Juli und Frühstück am 27. Juli werden zu annehmbaren Preisen im Restaurant von Fondjouan angeboten.



Die **REGISTRIERUNG** wird von 9:00 bis 21:00 Uhr am Dienstag, dem 27. Juli geöffnet sein. Weitere Registrierungszeiten werden per Aushang bekannt gegeben. Das **PROGRAMM** beginnt am Dienstag, dem 27. Juli mit einer Mahlzeit um 15 Uhr und der Eröffnungszeremonie um 17 Uhr. Parallel zum Abendyoga und der Heilmeditation um 19:45 Uhr wird eine Einführung für alle NeueinsteigerInnen angeboten. Das **WEISSE TANTRA** beginnt am Samstag, dem 31. Juli und endet am Montag, dem 2. August. Der **FRIEDENSGETETSTAG** am Dienstag, dem 3. August bildet den Abschluss. Das Festival endet am Mittwoch, dem 4. August mit dem Frühstück.

- Bitte mitbringen**
- Schaffell oder andere Yogaunterlage
 - Plastikunterlage als Schutz gegen Feuchtigkeit
 - mindestens eine Decke für die Morgenmeditation (Fondjouan-Bettdecken dürfen nicht mit nach draußen genommen werden, aber man kann Decken für draußen mieten)
 - sowohl leichte als auch warme Kleidung und Regenzeug
 - bequeme, am besten weiße Kleidung für das Tantra
 - weiße Kopfbedeckung (wird auch auf dem Basar verkauft)
 - Essgeschirr (Teller, Besteck, Tasse)
 - Taschenlampe, Reiseapotheke und Handtuch
 - Zelt, Schlafsack, Schlafunterlage (es sei denn, du hast ein Bett/Zimmer reserviert)
 - Wasserbehälter
 - evtl.: Musikinstrument, Kamera, Notizbuch
 - Geldbeutel/Bauchtasche, um Geld und Papiere (aus Sicherheitsgründen) bei dir zu tragen
 - wenn du mit Kindern kommst: Regenjacke, Stiefel, Pullover, warme Sitzunterlage, Decke, Kleidung zum Wechseln, Wasserflasche, Wander-schuhe, Badezeug, Badesandalen, Handtuch, evtl. Windeln. Bitte alles mit Namen versehen und in einen festen Beutel oder Rucksack packen.

- Nicht mitbringen**
- Drogen, Alkohol, Zigaretten, Wertgegenstände, zusätzliche Lebensmittel, Tiere

