

# 3HO Frauencamp München 2013

*Majesty - Die Kraft wahrer Präsenz  
und innerer Stille*



*M*ajestätisch sein ist das Streben nach Güte, Leidenschaft, Kreativität und dem eigenen Mut. Es ist der Mut, dein eigenes Licht zu akzeptieren und die Strahlkraft deines Wesens zuzulassen und noch wichtiger – auf dieses zu vertrauen.

Dies verleiht dir Anmut: die Kraft wahrer Präsenz und innerer Stille. Erkenne dein wahres Selbst – denn du trägst alles, was du benötigst in dir.

Anmut ist das Wissen um die eigene Fähigkeit Segen zu geben. Wahre Anmut führt zu Güte. Anmut ist die Verwirklichung des fünften Sutras des Wassermannzeitalters.

*“Bringe den Kosmos zum Schwingen.  
Der Kosmos wird den Weg frei machen.”  
Yogi Bhajan*

## Veranstalter

3H Organisation Deutschland e.V.  
Arbeitsgruppe Kundalini Yoga Bayern  
[www.ky-bayern.de](http://www.ky-bayern.de)

## Anmeldung und weitere Infos

Bitte fordere das Anmeldeformular für das Frauencamp sowie die Übernachtungs- und Verpflegungspreise des Seminarhauses an bei:

Gisela Jot Kaur Pangerl  
Neuchinger Straße 20  
80805 München

E-Mail: [frauenyogacamp@k-y-m.de](mailto:frauenyogacamp@k-y-m.de)  
Tel. 0171 4862365  
[ky-bayern.de/frauencamp](http://ky-bayern.de/frauencamp)



vom 29. August bis 1. September 2013

im Ökologischen Tagungshaus Linden,  
bei München



Kundalini Women



Kundalini Yoga Bayern

## *Frauen feiern Kundalini Yoga!*



Verbringe einige Tage unter Frauen, komme zur Ruhe und gewinne Abstand von deinem Alltag. Hol dir neue Inspiration und lade deine Kraft auf. Dynamische Yogaübungen und kraftvolle Meditationen unterstützen dich auf deinem Weg. Sie helfen dir, deine Anmut und Stärke zu spüren.

Seit 1969 findet in New Mexico jedes Jahr ein von Yogi Bhajan initiiertes Womens Camp statt. Es bietet jeder Frau die Gelegenheit, sich spirituell, mental und körperlich zu verjüngen und tiefe Beziehungen mit anderen Frauen zu erleben. Davon lassen wir uns inspirieren.

### **Das 3HO Frauencamp München:**

- Kraftvolle Kundalini Yoga Übungen und heilende Meditationen
- gemeinsames Sadhana und viel Singen
- Gemeinschaft und Austausch mit anderen Frauen
- Kinderbetreuung
- leckere vegetarische Verpflegung
- Gongmeditation, Gatka, Bhangara Tanz,
- Breathwalk, Shakti Tanz
- ein kreativer Nachmittag
- heilende Entspannung und viel Spass

### **Ablauf**

Beginn: Donnerstag, 29. August 2013 um 14.30 Uhr mit der offiziellen Eröffnung

Ende: Sonntag, 1. September 2013 um 14 Uhr mit dem Abschiedsessen

### **Kinderbetreuung**

Für Kinder ab 3 Jahren wird ein Kindercamp zusammengestellt, das von der Kinderyoga Ausbilderin Nirankar Kaur Kaliner geleitet wird.

### **Dein Beitrag**

- **165,-- €** bei Anmeldung und Überweisung bis zum 29.7.2013
- **180,-- €** bei Anmeldung und Überweisung ab dem 30.7.2013

Die Teilnahme am Kindercamp kostet 30,-- € für ein Kind, jedes weitere Kind 20,-- € mehr.

Wir bestätigen deine Anmeldung nach Eingang deines Beitrages. Die Übernachtungs- und Verpflegungskosten bezahlst du direkt im Seminarhaus.

