

WORKSHOPS

Eine kleine Auswahl der vielen Workshops auf dem Festival:

SUBTILKÖRPER SEELENAHRUNG
mit Shiv Charan Singh, Portugal

HEILUNG DURCH DEN SUBTILKÖRPER
mit Gurudev Singh, Rom

DER SUBTILE FLUSS DER MONDENERGIE DURCH DEN WEIBLICHEN KÖRPER
mit Hariang Kaur, Enschede und Guruhans Kaur, Paris

PERSÖNLICHE MEISTERSCHAFT UND DIE 9 SCHÄTZE DES SUBTILKÖRPERS
mit Sada Sat Kaur und Sada Sat Singh, Italien



20 JAHRE MEDITATION – GURU TEG BAHADUR
mit Karta Singh, Frankreich

GELASSENHEIT UND RUHE MEISTERN - ENTSPANNE UND STRAHLE
mit Devinderjit Kaur, Hamburg

DER 'ONE VOICE' MANTRA CHOR
mit Gurudass Kaur, Herndon, Virginia

WELLEN DER SUBTILITÄT REITEN
Shakti Dance mit Avtar Kaur, Rom

GATKA UND INTUITIVES BOGENSCHIESSEN
mit Nanakdev Singh, Berlin

GÖTTLICHE AUSRICHTUNG - HALTUNGSKORREKTUR
mit Nav Jiwan Kaur, Madrid

BHANGARA mit Sat Atma Singh, Barcelona

DIE WUNDEN DES LEBENS HEILEN
mit Sat Santokh Singh, San Francisco

und natürlich: die berühmte **ROCKOUT NIGHT!**

Bitte sende folgendes Anmeldeformular an:

European 3HO Foundation, Eppendorfer Weg 213, 20253 Hamburg, P +49 (0)40 328 483 77, F +49 (0)40 328 483 88, info@3ho-europe.org

Name.....

Anschrift.....

Tel..... Fax..... Email..... @.....

Bei Überweisung: Bezahlter Betrag..... Zahlungstag..... Unterschrift.....

Für eine Familienmitgliedschaft bitte auch folgenden Teil ausfüllen: Alter und Anzahl teilnehmender Kinder 1. 2. 3. 4.

Zahlungsart (bitte ankreuzen): Banküberweisung () oder Kreditkarte (-)

Zimmer und Schlafräume Bitte sende Anfragen bezüglich Zimmer- / Schlafräum-Unterbringung an sevakaur@hotmail.com. Gib bitte an, welche Art von Zimmer / Schlafräum du wünschst und mit wem du den Raum teilen möchtest. Wenn wir deine Zimmernachfrage erhalten, wirst du so schnell wie möglich benachrichtigt, ob das gewünschte Zimmer noch frei ist. Zimmernachfragen werden nur nach Eingang der Vorauszahlung deines Mitgliederbeitrages bearbeitet. Bitte zahle den Zimmerzuschlag nicht im Voraus! Er wird bei der Registrierung vor Ort berechnet. Zimmer oder Betten können nur für die gesamte Festivaldauer gemietet werden. Bettlaken und Kissen sind im Zimmerpreis enthalten, Handtücher bringe bitte selbst mit. Für Betten in den Schlafräumen zahlen Erwachsene und Kinder denselben Preis.

Zuschlag für Zimmer und Betten für den gesamten 8-Tage-Zeitraum

	Preis/Raum	Preis/Bett
Bett im großen Schlafräum (50 Betten)	-	EUR 75
Bett in kleinerem Schlafräum (4-6 Betten)	-	EUR 110
Hariang / Kariang 2-Bett-Zimmer	EUR 440	EUR 220
Hariang / Kariang 3-Bett-Zimmer	EUR 495	EUR 165
Hariang / Kariang 4-Bett-Zimmer	EUR 560	EUR 140
Hariang / Kariang 5-Bett-Zimmer	EUR 625	EUR 125
Chateau 1-Bett-Zimmer	EUR 565	-
Chateau 2-Bett-Zimmer	EUR 565	EUR 282.50
Chateau 3-Bett-Zimmer	EUR 690	EUR 230
Chateau 4-Bett-Zimmer	EUR 830	EUR 207.50

Bezahlung Die Zahlung kann online (Master Card oder Visa) unter www.3ho-europe.org oder per Überweisung in Euro erfolgen. Bitte keine Postschecks. Alle Gebühren trägt der Überweisende. Überweisungen an: European 3HO Foundation, ING Bank Deutschland AG Frankfurt am Main, IBAN: DE36500210000025595273, BIC (oder SWIFT): INGBDEFF, BLZ: 500 210 00, KONTO: 25595273 **Bezahlung auf dem Festival** Es ist möglich, die Mitgliederbeiträge direkt vor Ort bar in Euro oder mit Master oder Visa Card zu entrichten. Bitte lasse dich so bald wie möglich nach deiner Ankunft registrieren, auch wenn du schon vorher bezahlt hast.

Freiwilligen-Jobs beim Yoga Festival Es gibt eine begrenzte Anzahl von aufwändigen Freiwilligen-Jobs, für die im Austausch Ermäßigung auf den Mitgliederbeitrag gewährt werden kann (nicht Zimmer-/Bettmiete!) Info unter www.3ho-europe.org (workexchange), Anfragen hierzu bitte an: info@3ho-europe.org, fax +49 40 328 48388.

Mitgliedschaft in 3HO Europa

Das Yogafestival wird von 3HO Europa organisiert, einem eigenständigen Kulturverein, der die Verbreitung der Lehren des Kundalini Yoga in Europa zum Ziel hat. Im Mitgliedsbeitrag enthalten ist die Teilnahme am Yogafestival, dem jährlichen Treffen von 3HO Europa, sowie die der Erhalt des halbjährlichen Rundbriefes „Sat Nam News“ und die Zugangsberechtigung zu den Nachrichten für Mitglieder der 3HO Europa Webseite unter www.3ho-europe.org. Die Mitgliedschaft gilt vom 1. Juli 2009 bis 1. Juli 2010 und schließt die Teilnahme an allen Workshops und dem Weißen Tantra Yoga, das Zelten sowie alle Mahlzeiten für die Dauer des Yogafestivals 2009 mit ein. Die Betten/ Zimmeranmietung während des Festivals wird gesondert gebucht und bezahlt. Die Mitgliedschaft kann gekündigt werden, unter Rückerstattung geleisteter Beiträge, wenn dies schriftlich (an info@3ho-europe.org) bis 15. Juli 2009 beantragt wird.

Mitgliedsbeiträge für 3HO Europa

Jede bis zum 1. Juli 2009 angemeldete und bezahlte Mitgliedschaft erhält 10% Rabatt.

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

* Ermäßigung bis 26 Jahre nur mit gültigem Studentenausweis

** Kinder unter 2 Jahren fallen unter die Mitgliedschaft der Eltern. Bei Familien mit mehr als drei Kindern wird nur der Beitrag für die ältesten drei Kinder fällig.

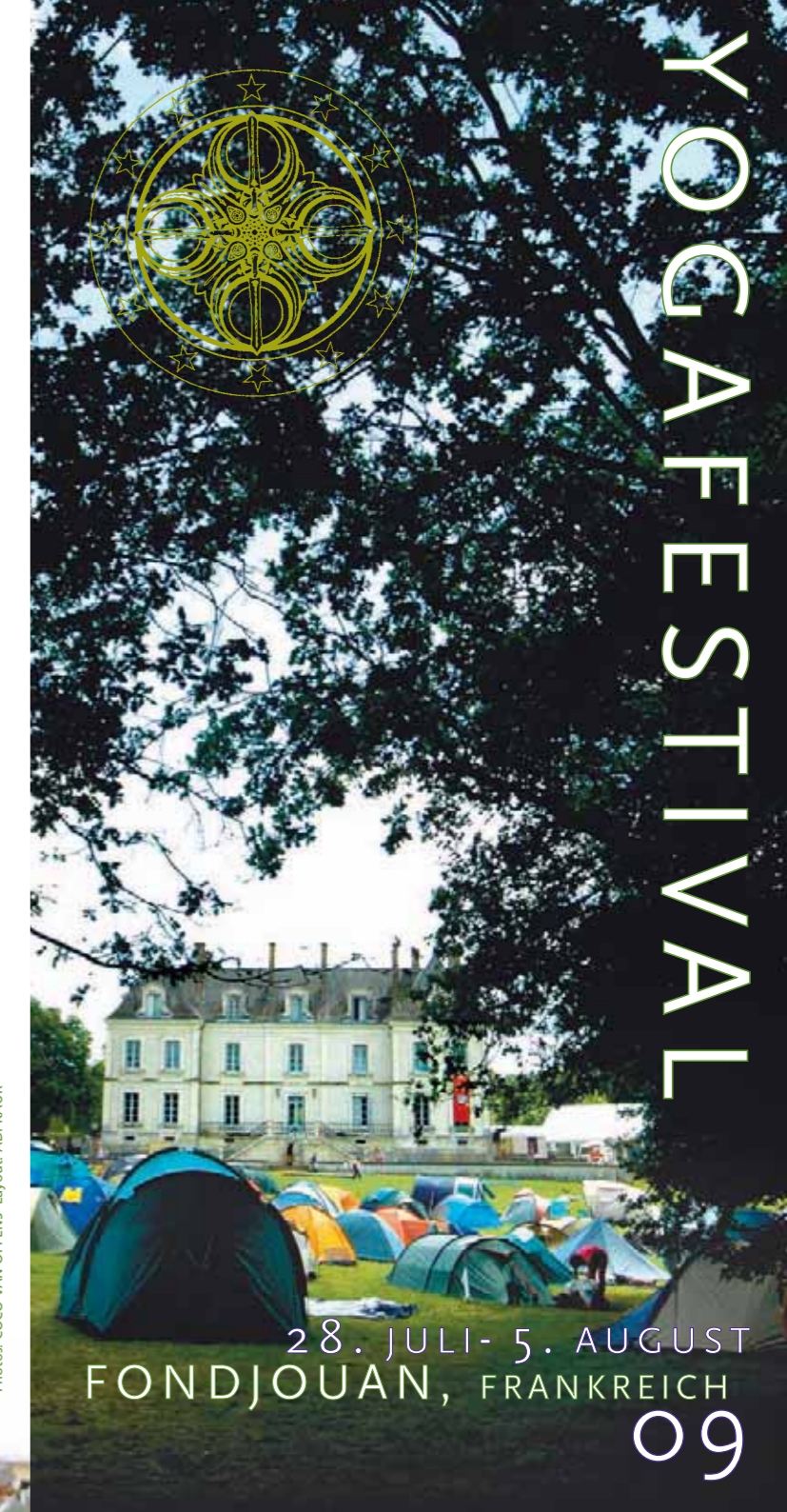
Information

c/o European 3HO Foundation
Tel.: +49 (0)40 328 483 77, Fax: +49 (0)40 328 483 88
info@3ho-europe.org www.3ho-europe.org



YOGAFESTIVAL

Photos: COCO VAN OPPENS Layout: ADI KAUR



28. JULI - 5. AUGUST
FONDJOUAN, FRANKREICH
09



2009: MEISTERSCHAFT ÜBER DEN SUBTIL- KÖRPER

Dienstag, 28. Juli - Mittwoch, 5. August

YOGI BHANAN, Meister des KUNDALINI YOGA und des WEISSEN TANTRA YOGA, lehrte, dass der Mensch aus zehn „Körpern“ besteht. Neben dem uns vertrauten physischen Körper gibt es weitere feinstoffliche Körper, die sich mit unseren Gefühlen, unserem Geist, unserem Karma, unserer Projektion und unserem Schutz befassen. Diese Körper verändern und entwickeln sich, und jeder einzelne stellt ein Potential für unser Wachstum dar. Zehn Jahre lang, von 2001 bis 2010, konzentriert sich jedes Yogafestival nacheinander auf einen dieser Körper. Dieses Jahr werden wir mit und am NEUNTEN KÖRPER, dem SUBTIL-KÖRPER, arbeiten. Über ihn sagt Yogi Bhanan: „Er ist die subtile Schönheit, die Fülle und Erfolg anzieht. Er ist die subtile Schönheit, die immer in dir ist, bis zu deinem Tod. Wenn diese subtile Energie zu fließen beginnt, dann wird Gott für dich arbeiten. Verstehst du das? Wenn du heute entschieden hast, dass du nicht glücklich bist, dann bist du nicht mit deinem eigenen Subtilkörper in Kontakt. Spirituelle Kommunikation und spirituelle Stärke auf der ganzen Welt werden dich nur erreichen, wenn du die Nachricht durch dein subtiles Selbst empfängst und weitergibst, denn das subtile Selbst hat ein kollektives Zentrum des Wissens und Handelns. Deshalb verlässt die Seele, die in den Subtilkörper eingekapselt ist, den physischen Körper.“



Was geschieht auf dem Yogafestival?

Über 1500 Leute aus mehr als 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 Yogi Bhanans verbundene Aktivitäten auszuüben. Jedes Jahr behandelt das Yogafestival einen besonderen Aspekt des Yogas, versorgt aber auch AnfängerInnen, die keine oder wenig Vorerfahrung haben, mit besonderer Unterstützung. DER TAG BEGINNT FRÜH am Morgen, mit Yoga und Meditation auf einer großen Wiese, während langsam die Sonne aufgeht. Zum Frühstück gibt es eine einfache Gemüsesuppe sowie ein paar Orangen und Bananen; dies ist Teil einer sehr alten Reinigungsdiät um das Yoga zu intensivieren. Nach dem Frühstück teilt sich das Camp in Sprachgruppen auf, so genannte Missels. In diesen Gemeinschaften bilden wir das Gruppenbewusstsein des Festivals durch besondere Übungen, Meditationen, Informationsaustausch und indem wir uns kennen lernen. Die Zeitspanne des KARMA YOGA, des selbstlosen Mithelfens, welches das Festival begründet und aufrechterhält, wird auch gemeinsam mit der Misselgruppe verbracht. 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. Jetzt können auch Behandlungen von den anwesenden spirituellen HeilerInnen, MassagetherapeutInnen oder ChiropraktikerInnen erhalten werden. Parallel zum Abendyoga werden für NeueinsteigerInnen nach Sprachen geteilte Einführungskurse in Kundalini Yoga und das Festival angeboten. 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 Mantras, 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.

Allgemeine Informationen

Die wunderschöne "DOMAINE DE FONDJOUAN" bietet uns viel Raum, rings herum ruhige Wälder, zwei Seen und moderne sanitäre Einrichtungen. Es gibt nicht nur viel Campingfläche, es stehen auch bequeme Schlafräume und Zimmer zur Verfügung. Die Adresse lautet: CHÂTEAU DE FONDJOUAN – 41230 MUR DE SOLOGNE, FRANCE. Am Vortag des Festivals fährt ein Yogabus von Hamburg über Bremen, Köln und Aachen nach Fondjouan (Kontakt: yogabus@3ho.de). Wenn du mit dem Auto von Norden kommst, fahre auf der Autobahn A10 von Tours oder Paris bis Blois und biege in Richtung Vierzon, Romorantin ab. Am Ende des Dorfes Mur de Sologne nimm die letzte Straße auf der rechten Seite am Hinweisschild "Domaine de Fondjouan". Von Süden kommend, fahre auf der D 765 von Romorantin aus in Richtung Blois. Am Anfang des Dorfes Mur de Sologne biege links am Hinweisschild „Domaine de Fondjouan“ ab. Die nächste Bahnstation ist Blois, etwa eine halbe Autostunde von Fondjouan entfernt. Am Dienstag, den 28. Juli gibt es einen organisierten Bustransfer vom Bahnhof nach Fondjouan, jeweils um 12, 14 und 16 Uhr. Man kann natürlich auch ein (Gruppen)Taxi nehmen. Wir müssen die reservierten An- und Abreisetage unbedingt einhalten. Bitte plane so, dass du am Dienstag, den 28. Juli ankommst und aufbaust. Wenn du bereits am Montag, den 27. Juli anreist (dies ist nur möglich, wenn du zelttest, nicht wenn du ein Bett/Zimmer gebucht hast), dann kostet das 10 EUR pro Erwachsenen und 5 EUR pro Kind bis zu 12 Jahren, die direkt an Herrn Simeant, den Besitzer der Domaine de Fondjouan, im „ACCEUIL“ zu entrichten sind. BITTE REISE NICHT VOR DEM 27. JULI AN! Das Abendessen am 27. Juli sowie Frühstück am 28. Juli wird günstig im Restaurant von Fondjouan angeboten.



Die REGISTRATION ist am Dienstag, 28. Juli von 9 bis 21 Uhr geöffnet (anschließende Registrationszeiten werden per Aushang bekannt gegeben). Bitte nutze die Voranmeldung bis 1. Juli um den Voranmelderabatt zu bekommen (siehe dazu „Mitgliedsbeiträge für 3HO Europa“). Das PROGRAMM beginnt am Dienstag, den 28. Juli um 15 Uhr mit einer Mahlzeit und um 17 Uhr mit der Eröffnungszeremonie. Um 19:45 Uhr wird, parallel zum Abendyoga und zur Heilmeditation, eine Einführung für alle AnfängerInnen angeboten. Das WEISSE TANTRA YOGA beginnt am Samstag, den 1. August und dauert bis einschließlich Montag, den 3. August. Der FRIEDENS-GEBETSTAG ist am Dienstag, den 4. August. Das Festival endet am Mittwoch, den 5. August nach 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, Wanderschuhe, Badeschuh, 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