



Yogafest am 11.11.11

Wir begrüßen das Wassermannzeitalter

Am 11.11.2011 feiern wir den Beginn des Wassermannzeitalter.

Dieses steht für Globalisierung, Teamwork und Individualität, Begegnungen mit dem Herzen, Schnelligkeit, Wissen und vieles mehr.

In dieser Zeit dreht das Rad des Lebens schnell. Viele grundlegende Veränderungen passieren, Altes muss verabschiedet werden, Raum für Neues geschaffen werden. Es nützt nichts, sich dem zu entziehen. Den Prozess der Veränderung annehmen ist hilfreich. Es ist wichtig, sich in dieser Zeit zu zentrieren, die Seele, die Nerven und den Körper zu stärken, damit all diese Veränderung passieren und wir mitgehen können, ohne aus der Bahn zu geraten. Lasst uns die neue Zeit gemeinsam begrüßen mit all ihren Veränderungen und neuen Dimensionen, die sie mit sich bringt.

Vorbereitung

Um uns gemeinsam darauf einzustimmen, schlagen wir eine **Meditation** vor, die Du in Deiner Gruppe oder auch alleine, täglich oder so oft es für Dich möglich ist, durchführen kannst. Wir beginnen 11 Tage vorher also am 1. November mit dieser Meditation.

Die Meditation beinhaltet das **Mantra Aap sahai hoa** (z.B. CD von Gurudass), welches in einfacher Haltung mit einem Herzmudra gechantet wird. 11-31 Minuten.

Herzmudra: Zeigefinger auf den Venushügel unterhalb des Daumens, kleiner Finger gestreckt, Daumen, Mittel- und Ringfinger berühren sich an ihrer Spitze. Lege die Hände auf die Knie. Die Meditation öffnet den Herzraum und bringt Dich in Einklang mit dem was ist. Sie zentriert, stabilisiert und bildet einen Schutzraum.

Ort

Wir feiern im **Berghaus Freiburg**. Das neue Seminarhaus Projekt ist am Entstehen und noch im qualifizierten Rohbau (Fenster sind drin, es ist teilweise beheizbar). Das neue Zeitalter auf neuem Terrain zu begrüßen hat hier Symbolcharakter. Es gehört etwas Pioniergeist dazu, sich diesen Raum zu erarbeiten und gemütlich zu machen, aber es ist möglich. Das haben wir die letzten Monate dort erfahren.

Ablauf

18 Uhr wir beginnen mit Herrichten des Raumes, Suppe/Tee Kochen, Holz hacken usw. Der Raum wird den ganzen Tag über schon vorgeheizt.

20 Uhr offizieller Beginn mit einer kurze **Kryja** und anschließender **Meditation**.

21.30 Uhr gemeinsames Essen + Tanz

6 Uhr **Sadhana**
danach Frühstück, Aufräumen und Abreise.

Verpflegung

Suppe und Yogitee wird für alle vorbereitet.

Bitte bringe etwas zum Teilen mit für den Abend und fürs Frühstück.

Es gibt eine voll ausgerüstete Küche.

Übernachten

Du kannst im Berghaus mit **Isomatte** und warmen! **Schlafsack** übernachten.

Es gibt Toiletten und Waschmöglichkeiten.

Es gibt auch Licht, aber nicht überall, deshalb nehme eine **Taschenlampe** mit.

Ausrüstung

Bitte denke daran, wir befinden uns auf 1200m Höhe in einem teilweise beheizten Rohbau. Nimm also lieber 2 Unterlagen mit, warme Kleider und Decken.

Anfahrt

Schaue die googlekarte auf www.berghaus-freiburg.de an.

- Mit ÖNV: **Zug bis Kirchzarten**, von dort **Bus Nr. 7215 Richtung Todtnau**, Haltestelle Halde aussteigen, von dort Richtung Bergstation Schauinsland nach ca. 2km, 50m nach der Abzweigung nach Münstertal, links den Weg zum Haus einschlagen.
- Mit der Schauinslandbahn bis Bergstation (fährt nur bis 17 Uhr), dann 700m Richtung Notschrei auf der Passstraße weiter, 20m vor dem Abzweigeschild nach Münstertal geht rechts der Weg zum Haus ab.
- Es lässt sich auch relativ leicht trampen den Schauinsland hoch und runter.
- Mit dem Auto **von Freiburg** die Schauinslandstraße hoch bis oben, Bergstation, dann 700m Richtung Notschrei auf der Passstraße weiter, 20m vor dem Abzweigeschild nach Münstertal geht rechts der Weg zum Haus ab.
- **von Kirchzarten** Richtung Oberried/Hofsgrund/Halde, dort nach rechts Richtung Bergstation Schauinsland/Freiburg nach ca. 2km, 50m nach der Abzweigung nach Münstertal, links den Weg zum Haus einschlagen.
- **von Staufen/Münstertal**, am Ortsende von Münstertal links in die Stohrenstr. Richtung Schauinsland, ganz hoch bis zur Passstraße, dort links, nach 100m links einbiegen zum Haus.
- Je nach Wetter sind **Winterreifen** erforderlich, die Straße ist in der Regel gut geräumt bis 22 Uhr.
-

Adresse: Stohrenstr. 23 Münstertal

Kosten

Unkostenbeitrag für Tee und Suppe

Wir freuen uns über eine Spende fürs Berghaus, 10 Euro finden wir angemessen.

Checkliste

Warme Kleider + 1-2 Isomatten fürs Yoga und Schlafen + Taschenlampe + Schlafsack + Decke + Essen zum Teilen + evtl. alter Teppich / Unterlage + Jaapji + Zahnbürste etc. + Winterreifen

Wir freuen uns, wenn Du und deine YogakursteilnehmerInnen oder FreundInnen teilnehmen.

Bitte melde dich nach Möglichkeit an, damit wir planen können.

Genieße die kommende, dunkle Jahreszeit und nutze sie für innere Prozesse,

für die Regiogruppe Freiburg

Doris Manpreet Kaur

Rückmeldung und Info:

Doris Müller

doris.mueller@vauban.de

0049 (0)761 45 36 96

