



Auszeit am Ort der Stille

Suchen Sie Muße und Einkehr?
Brauchen Sie Raum zur körperlichen
und geistigen Regeneration?
Sind sie auf der Suche nach sich selbst?
Wir bieten ihnen den passenden Rahmen.

**Willkommen auf
Gut Saunstorf - Ort der Stille.**

Auszeit- und Sommerangebote
„Wahrhaft Urlaub“
und weitere Highlights:

Pfingsturlaub 17. - 20.05.2013

Tauchen Sie ein in Licht, Stille und Musik.
Eingewoben in eine prachtvolle Illumination ist
das Konzert des Ambientmusikers Mathias Grassow.

21. - 23.06. Begegnung

mit den Advaita- und Zen-Lehrern
OM C. Parkin, Premananda und Hinnerk Polenski
und drei spirituellen Gemeinschaften zum Thema
„Gelebte Spiritualität“.

Weitere Informationen und Angebote unter:

Gut Saunstorf - Ort der Stille, D-23996 Saunstorf
Telefonnummer: +49-(0)38424-22 30 60
Email: info@gut-saunstorf.de



www.gut-saunstorf.de



Unsere Stimme ist ein Schlüssel zu uns selbst

Yoga und Mantra

Wie wunderbar Hatha Yoga und Nada Yoga, also Asanas und Klang, zusammen wirken, wird uns schnell bewusst. Musik tut uns einfach körperlich und seelisch gut, das haben viele wissenschaftliche Studien bereits gezeigt. Lauschen wir einem Stück oder singen wir selbst, beruhigt sich der Mandelkern im Gehirn – wir bauen Anspannung und Ängste ab. Und wer weniger mit seinen eigenen Ängsten zu kämpfen hat, dem fällt es auch leichter, etwas Neues aufzunehmen und zu erfahren. Im Nada Yoga wirkt diese heilende Kraft der Musik durch das Rezitieren und Singen von Mantras. Verbindet der Übende nun das Nada Yoga mit seiner Hatha-Yoga-Praxis, so trägt der Klang ihn gleichsam durch die Übungen hindurch. Begleitet vom Mantra-Gesang fällt es ihm leichter, die Asana länger zu halten und in der Übung besser zu entspannen. Anstatt möglichst tief oder perfekt in die Körperstellung kommen zu wollen, öffnet sich der Yogi innerlich für das, was während der Übung mit ihm passiert. Der Mantra-Gesang hilft ihm dabei, zentriert zu bleiben und empfänglich für die spirituelle Wirkung der Asana zu werden. „Dabei ist mir wichtig, die Praktizierenden nicht musikalisch zu berieseln“, stellt Sundaram klar. „Vielmehr wähle ich passend zur Asana ein Mantra aus, das die Übenden die Bedeutung der Körperstellung noch tiefer erfahren lässt – so wie etwa beim Schulterstand ein

Mantra an die Mutter der Welt.“ Der Schulterstand (sarvangasana), die Stellung aller (sarva) Teile (anga), gilt als Königin der Asanas, weil sie ein Gefühl von Ganzheit und Verbundenheit aller Körperteile vermittelt. Sie regeneriert die Lebensenergie und ist dadurch mit der göttlichen Mutter verbunden. Wird nun z.B. mit dem Kirtan „jaya jagad ambe he ma durga“ die Mutter (amba) der Welt (jagad) besungen, erfährt der Praktizierende diese Verbundenheit und das Gefühl des Aufgehobenseins im Schulterstand auch körperlich leichter. Begeistert von der Kraft dieser Verbindung hat Sundaram zwei CDs speziell zu Yoga & Mantra aufgenommen. Mit ihnen können Yoga-Schüler zu Hause praktizieren – sogar Yogalehrer setzen sie in ihren Stunden ein. Aber auch live begleitet Sundaram Yogastunden mit Harmonium und Gesang.

Veränderung braucht Zeit

Die heilende Kraft der Stimme zu entdecken und zu entfalten – darum geht es Sundaram in seinen Seminaren. „Die Stimme ist ein Schlüssel zu uns selbst, zu unseren Gefühlen, zu unserer Seele.“ Oft fehlt zunächst der Mut, sich im Gesang kreativ auszudrücken. Ist der Knoten aber erst geplatzt, sind die Teilnehmer manchmal selbst überrascht, was alles in ihnen steckt. Doch eine Yogastunde oder ein Seminarwochenende sind schnell vorbei, viele Einsichten gehen im Strudel des Alltags wieder verloren. „Mir ist klar geworden, wie wichtig es ist, die Teilnehmer langfristig und nachhaltig zu begleiten“, sagt Sundaram, „damit aus Vorfällen Handlungen und aus Aktionen neue Gewohnheiten werden.“ Deshalb ist im Jahr 2008 zum ersten Mal eine Jahresgruppe entstanden. Seither bildet sich jedes Jahr eine neue Gruppe, die allen Interessenten offen steht. Voraussetzungen dafür gibt es keine, jede/r kann mitmachen. Sie bietet den Teilnehmern einen geschützten Raum, in dem sie ihre Talente, gestützt durch die Gruppe, über mehrere Monate hinweg entfalten können. So hat Sundaram genügend Zeit, jeden Einzelnen individuell zu begleiten, um bei sich selbst anzukommen, die eigenen Schätze zu entdecken und Kreativität zu entwickeln.

Sundaram, Musiker, Yogi und Seminarleiter

Mantra-Yogastunde

Sa. 14.00 – 16.00 Uhr >> Asana 1

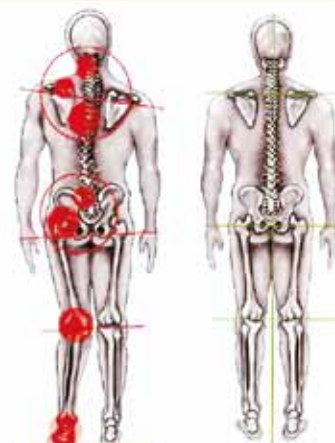
Konzert: The Magic Of Mantra

So. 10.30 – 12.00 Uhr >> Großes Zelt



Aufrecht wie ein Yogi

Die **Jurtin-System-Einlagen** sind einzigartig, denn sie werden am unbelasteten, hängenden Fuß mit Justierung des oberen Sprunggelenks thermisch angepasst. Nur bei richtiger Justierung kann richtiges Gehen oder Laufen erfolgen. Es gibt eine reflektorische Wirkung auf die Aufrichtung des ganzen Menschen. Die Idee entspricht bestimmten Yogaübungen, die der Spiraldynamik folgen, um Gelenkprobleme zu verringern. **Jurtin-System-Einlagen** zaubern ein Lächeln in Gesichter von Kindern und Jugendlichen, bringen Menschen wieder auf die Beine, verlängern Gezeiten und bauen Knie-, Hüft-, Rückenschmerzen und Fersensporn ab. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind als leistungssteigernde Prophylaxe von Fußfehlstellungen zu sehen. Wir sollten sie mit guter Bewegung, d.h. Yoga und Sport kombinieren. Die **Jurtin-System-Einlagen** sind in einer Stunde angepasst.



ohne Jurtin-System-Einlagen

mit Jurtin-System-Einlagen



Erhältlich im Naturheilzentrum Karola Kleinschmidt
Am Wieselbau 24 · 14169 Berlin · www.naturheilpraxis-kleinschmidt.de
Tel. Anmeldung erforderlich: 030 - 847 21 699
E-mail: heilsein@freenet.de · Mehr Infos unter: www.jurtin.at