

Presseinformationen



3H Organisation Deutschland e.V.

Breitenfelder Str. 8, 20251 Hamburg

Tel.: 040 - 47 90 99

Fax: 040 - 46 777 632

E-Mail: info@3ho.de

Web: www.3ho.de

Bürozeiten: Dienstag bis Donnerstag 10 – 15 Uhr

Vorstand für Öffentlichkeitsarbeit: Simran Kaur Wester

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Kerstin Leppert

Tel.: 040 - 60848882

E-Mail: kerstin.leppert@hanse.net

Inhalt

1. Kundalini Yoga – gesund, glücklich und ganzheitlich leben
2. 3HO Deutschland, gemeinnütziger Verein und Fachorganisation
3. Beirat von 3HO
4. Yogi Bhajan – Yogi, spiritueller Lehrer und Friedensstifter
5. IKYTA – International Kundalini Yoga Teachers Association
6. Das Kundalini Yoga System
7. Kundalini Yoga kurz und knapp
8. Leistungen und Angebote von 3HO
9. Kontakt- und Webadressen
10. 3HO im Kreis führender deutscher Yogavereine
11. Literatur und Bezugsquellen

Kundalini Yoga – gesund, glücklich und ganzheitlich leben

Das Yoga der Bewusstheit

Kundalini Yoga, 1968 von Yogi Bhajan in den Westen gebracht, ist das Yoga der Bewusstheit für Menschen, die mitten im Leben stehen, denn es hilft, die täglichen Anforderungen tatkräftig, gelassen und besonnen zu meistern. Das Ziel dieser umfassenden Selbstschulung ist die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele durch Haltung und Bewegung, Konzentration und bewusste Atemführung.

Jahrhunderte lange Tradition

Kundalini Yoga stammt aus Westindien und hat eine Jahrhunderte lange Tradition. Die Kundalini ist eine ruhende Kraft an der Basis der Wirbelsäule, welche die Gegensätzlichkeit von Körper und Geist überbrücken kann, wenn sie durch Yoga allmählich erweckt wird.

Dynamische Techniken, ins Leben integrierbar

Typisch für Kundalini Yoga sind dynamische oder fließende Übungsfolgen neben ruhigen Halteübungen und vielseitigen Mantra-Meditationen. Die Lebensenergie wird ins Fließen gebracht. Das führt zu mehr Elan und Wachheit im Alltag und einem bewussten Umgang mit sich selbst und anderen. Dabei ist Kundalini Yoga nicht dogmatisch, sondern spielerisch, voll symbolischer Elemente und Techniken, die ins Leben direkt integrierbar sind.

Yoga für Jeden

Aufgrund der im Vergleich zu anderen Yogaarten oft einfacheren Grundhaltungen wird Kundalini Yoga von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Verfassung ausgeübt. Seine wohltuende Wirkung ist schnell spürbar. Kundalini Yoga eröffnet einen individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Ausgeglichenheit, da es Körperwahrnehmung und Achtsamkeit schult.

Ganzheitliches Yogasystem

Als ganzheitliches Yogasystem umfasst Kundalini Yoga die Heiltechnik Sat Nam Rasayan, die Kampfkunst Gatka, eine yogische Ernährungs- und Lebensweise,

die Großgruppenmeditation „Weißes Tantra“ sowie spezielles Yoga für Schwangere und zur Geburtsvorbereitung.

Effiziente Harmonisierung

Die Wirksamkeit von Kundalini Yoga als Methode zur Gesunderhaltung und Heilung wird wissenschaftlich zunehmend nachgewiesen. Bei mentalem Stress, seelischer Anspannung und körperlichen Beschwerden stellt Kundalini Yoga eine effiziente Entspannungs- und Harmonisierungstechnik dar, deren primärpräventive Wirksamkeit von immer mehr Krankenkassen als gesundheitsfördernde Maßnahme anerkannt wird.

Vernetzung und Selbsterkenntnis

Neben körperlichen Wirkungen entwickelt Kundalini Yoga die Intuition und verbessert die Urteilsfähigkeit. Es spricht die Potenziale der rechten Gehirnhälfte an – Entspannung, Vernetzung, Emotionen – und schafft Verbindungen zu anderen Menschen. Kundalini Yoga regt die Selbsterkenntnis an und führt zur Erfahrung eines höheren Bewusstseins.

Durch in die Übungen und Meditationen integrierte Mantras ebnet Kundalini Yoga den Zugang zu Spiritualität als eine am eigenen Körper erfahrene und erlebte Sinnfindung, fernab esoterischer Beschwörungsformeln.

Tradition im Sikh Dharma

Die Mantras im Kundalini Yoga stammen aus der Tradition des Sikh Dharma, so wie die Mantras im Hatha Yoga im Hinduismus wurzeln. Dennoch kann Kundalini Yoga als komplettes Übungssystem ohne Hinwendung zum Sikh Dharma bzw. auf jeder und ohne jede Glaubensgrundlage praktiziert werden.

Tendenz steigend

In Deutschland gibt es derzeit rund zehn Kundalini Yoga Zentren und 900 vom Fachverband 3HO e.V. und IKYTA (International Kundalini Yoga Teachers Association) zertifizierte LehrerInnen. Weltweit praktizieren rund eine Million Menschen Kundalini Yoga – Tendenz steigend!

(3486 Zeichen)

Weitere Infos unter www.kundalini-yoga.de bzw. www.kundaliniyoga.com

3HO Deutschland - Gemeinnütziger Verein und Fachorganisation für Kundalini Yoga

Die 3H Organisation Deutschland e.V. („3H = Healthy, Happy, Holy“ steht für einen gesunden, glücklichen, ganzheitlichen Lebensstil) ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Hamburg und die Fachorganisation für Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Ihre Zielsetzung besteht darin, als Berufs- und Ausbildungsverband der Kundalini Yoga LehrerInnen Lehren, Philosophie und Lebensweise der yogischen Erfahrungswissenschaft zu verbreiten und zu fördern. 3HO, ihre regionalen Arbeitsgruppen und die Kundalini YogalehrerInnen bieten Unterricht, Aus- und Fortbildung, Seminare, Vorträge und Beratung in vielen deutschen Städten an und organisieren große europäische Yogaveranstaltungen. Derzeit hat der Verein rund 1.000 Mitglieder, hauptsächlich YogalehrerInnen, und wird durch einen vierköpfigen Vorstand geleitet.

(804 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.3ho.de

Beirat von 3HO

Text folgt, wenn Beirat entstanden.

Yogi Bhajan – Yogi, spiritueller Lehrer und Friedensstifter

Meister des Kundalini Yoga mit 16 Jahren

Yogi Bhajan, geboren am 26. August 1929 in Indien, ist der Lehrer, der Kundalini Yoga im Westen bekannt gemacht hat. Mit 16 Jahren ernannte sein Lehrer Sant Hazara Singh ihn zum Meister des Kundalini Yoga. Yogi Bhajan lernte bei vielen spirituellen Lehrern in verschiedenen Ashrams in Indien und im Himalaya und absolvierte daneben ein wirtschaftswissenschaftliches Studium an der Universität des Panjab.

Yogi, Familienvater und Beamter

Nach dem Diplom gründete er eine Familie und begann eine erfolgreiche Laufbahn im indischen Staatsdienst. Gleichzeitig erweiterte er seinen Erfahrungshorizont als Yogi und verbrachte einige Jahre mit Karma Yoga im Goldenen Tempel in Amritsar / Nordindien, dem wichtigsten Tempel der Sikhs.

Gründer von 3HO

1968 wurde er nach Kanada eingeladen, um an der Universität von Toronto Yoga zu unterrichten. Von dort führte sein Weg nach Los Angeles, wo die 3H Organisation auf seine Initiative hin entstand. „Happy, healthy, holy“ (gesund, glücklich, heil) definierte Yogi Bhajan als Lebensgrundrechte, die durch Kundalini Yoga gefördert werden. Sie entsprechen der yogischen Philosophie der Einheit von Körper, Geist und Seele. Heute gibt es mehr als 300 Kundalini Yoga Zentren in 35 Ländern.

Siri Singh Sahib, Mahan Tantric, Friedensstifter

Als hingebungsvoller Sikh motivierte seine Inspiration Tausende, den Weg des Sikhismus einzuschlagen. Durch seinen Einsatz wurde Sikh Dharma 1971 als Religion in den USA anerkannt. In Würdigung seines außergewöhnlichen Einflusses erhielt er den Titel Siri Singh Sahib als religiöser Führer der Sikhs in der westlichen Hemisphäre. 1971 wurde er „Mahan Tantric“ – einziger lebender Meister des Weißen Tantra Yogas und leitete Workshops in der ganzen Welt an. Als Befürworter des Weltfriedens und der religiösen Einheit beriet Yogi Bhajan politische und religiöse Führer. Nach einem erfüllten Leben, in dem er sich ganz

dem Kundalini Yoga hingab, starb Yogi Bhajan am 6. Oktober 2004 in Espanola/Neu Mexiko.

(2.073 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.yogibhajan.com

IKYTA – International Kundalini Yoga Teachers Association

Die internationale Vereinigung IKYTA mit Sitz in Espanola/Neu Mexiko wurde 1994 gegründet, um die Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung weltweit auf einem hohen Niveau zu standardisieren. Gemeinsam mit Yogi Bhajan formulierten die erfahrensten YogalehrerInnen aus Europa, den USA und Kanada [Ethikrichtlinien](#) für Lehrer. Legendär sind die von Yogi Bhajan über 20 Jahre lang persönlich geleiteten „Master’ s Touch“-Kurse als Bestandteil der vom Kundalini Yoga Research Institute (KRI) zertifizierten Ausbildung.

(565 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.kundaliniyoga.com

Das Kundalini Yoga System

Als ganzheitlicher Weg umfasst Kundalini Yoga nicht nur Körper- und Atemübungen sowie Meditationstechniken, sondern bietet Wissen, Lehren und Techniken in den wichtigsten Bereichen des Lebens.

Vielfältige Körperübungen

Die Kundalini Yoga Asanas (Haltungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie kombinieren Körperhaltungen und Bewegungsabläufe, innere Konzentrationspunkte und Atemführung sowie Mantras (Meditationsworte), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (innerer Energielenkung). Atemtechniken wie langer tiefer Atem und Feueratem helfen, das Lebensgefühl positiv zu beeinflussen.

Was ist Kundalini?

Fragen wir den Kundalini Meister selbst: „Kundalini ist die Energie des Drüsensystems kombiniert mit der des Nervensystems, um feinfühlicher zu werden, so dass die Gesamtheit des Gehirns Signale wahrnimmt und interpretiert.“ An anderer Stelle sagte er: „Alle Flüsse münden in den Ozean. Jedes Yoga mündet darin, die Kundalini zu erwecken. Was ist Kundalini? Es ist das kreative Potenzial des Menschen.“

Den Alltag gelassen und flexibel meistern

Durch Kundalini Yoga fließt die Lebensenergie (Kundalini) frei in allen Chakras (Energiezentren im Körper, denen bestimmte Bewusstseins Ebenen zugeordnet sind). Daher führt die Yogapraxis nicht in einsame Zurückgezogenheit, sondern mitten hinein ins Leben. Sie hilft, den Alltag mit Gelassenheit und Flexibilität zu meistern.

Wertvoller Beitrag zu Gesundheit und Gesunderhaltung

Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit als Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Gebrechen. Welche vorbeugenden und heilenden Wirkungen Kundalini Yoga auf Atem- und Herz-Kreislaufsystem,

Bewegungsapparat, innere Organe und Stoffwechsel hat, beschreibt der Mediziner Ralf Maaß in seiner Untersuchung „Kundalini Yoga und Gesundheit: Prophylaxe und Therapie“.

Auf Wunsch ist der gesamte Text (rund 18.000 Zeichen) bei der Pressestelle erhältlich: E-Mail an kerstin.leppert@hanse.net.

Yoga während der Schwangerschaft und zur Geburtsvorbereitung

Yoga für Schwangere unterstützt Frauen und ihre Partner darin, die Zeit der Schwangerschaft, die Geburt und den Prozess der Familienbildung bewusst und entspannt zu erleben. Behutsame, rückenfreundliche Übungen und Meditationen helfen werdenden Müttern vorbeugend gegen Schwangerschaftsbeschwerden. Die Techniken des Kundalini Yoga ermöglichen ihnen, Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene innere Kraft zu entwickeln.

(485 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.nanak-nivas.de

Meditativ heilen mit Sat Nam Rasayan

Sat Nam Rasayan ist die Heilkunst des Kundalini Yoga. Übersetzt bedeutet es: „Fließen der wahren Identität“. Beim Sat Nam Rasayan wird ein spezieller, meditativer Bewusstseinszustand, auch „Sacred Space“ (heiliger Raum) genannt, geschaffen. Durch Aufmerksamkeit und Wahrnehmen aller Empfindungen bei gleichzeitiger neutraler Bewusstheit öffnet der Sat Nam Rasayan-Praktizierende diesen ‚inneren Raum‘, der es ermöglicht, zu heilen. Dort kommt der Patient in tiefen Kontakt mit seinem Inneren. Die seelische Energie fließt wieder, Widerstände und Blockaden lösen sich auf. In diesem Zustand können Körper und Seele regenerieren.

(664 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.sat-nam-rasayan.de

Innere Reinigung durch Weißes Tantra Yoga

„Tantra“ bedeutet Gewebe – Gewebe der Energien, welche die Welt bilden. Weißes Tantra ist eine Gruppenmeditation, bei denen Menschen in weißer Kleidung sich gegenüber sitzen und synchron Übungen ausführen, meistens Haltungen mit Atemführung, Mantras und Blickkontakt. Ziel des Weißen Tantras ist es, das Unterbewusstsein von alten Gedankenmustern und Gefühlen zu reinigen und ein klares Selbstverständnis zu entwickeln. Im Gegensatz zu Rotem und Schwarzem Tantra hat Weißes Tantra nichts mit Magie oder Sex zu tun. In Hamburg findet jedes Jahr ein eintägiger Weißer Tantra Yoga Kurs statt, weltweit sind es jährlich etwa 30 Kurse, an denen jeweils Hunderte von Menschen teilnehmen.

(717 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.whitetantricyoga.com

Gatka: Spirituelle Krieger

Gatka ist eine yogische Kampfkunst, die von den indischen Sikhs entwickelt wurde und auf Bewegung und Rhythmus, Atem und Waffentraining basiert. Regelmäßig trainiert, führt Gatka zu gesteigerter Konzentration, Durchhaltevermögen und Ausgeglichenheit. Mit Gatka begibt man sich auf den spirituellen Pfad des Kriegers, einer Jahrtausende alten geistigen Grundhaltung. Ziel ist, sich furchtlos und aufrecht den Problemen des Lebens zu stellen, Situationen klar und unvoreingenommen zu erfassen, ohne sich von Gefühlen leiten zu lassen.

(562 Zeichen)

Weitere Informationen unter www.gatka.de

Yoga für Kinder in einer reizüberfluteten Welt

Kinderyoga stillt die speziellen Bedürfnisse des Kindes nach körperlicher Aktivität, Spiel, Ruhe und Freude. In der heutigen reizüberfluteten Umwelt bietet Yoga für Kinder eine Möglichkeit, Koordination, Konzentration und Selbstwahrnehmung zu verbessern.

(300 Zeichen)

Weitere Informationen unter (z.Z. unbekannt)

Das höchste Potenzial leben: Sikh Dharma

Sikh Dharma gehört zu den acht größten Weltreligionen, obwohl 3HO es eher als Lebensstil versteht, der die optimale Entfaltung des Menschen hin zu seinem höchsten Potenzial zum Ziel hat.

Der Begründer, Gur Nanak, lebte im 16. Jahrhundert in Nordindien und lehrte die Gleichheit aller Menschen vor Gott. Besonders wichtig war ihm die Freiheit und Selbstbestimmung jedes Menschen.

Es ist möglich, Kundalini Yoga mit dem Sikh Dharma zu verbinden. Der Anteil der Menschen, die sich als Sikhs verstehen und dies auch durch ihr äußeres Erscheinungsbild (weiße Kleidung, Turban) zeigen, beträgt unter den deutschen Kundalini Yoga-Praktizierenden etwa drei Prozent.

(697 Zeichen)

Mehr Infos unter www.sikhnet.com

Kundalini Yoga kurz und knapp

„Wir schlafen und träumen alle. Unter schweren Decken schlafen wir, die aus dicken Fasern gewebt sind, um uns vor der Kälte draußen zu schützen, die wir so fürchten. Die Decken sind aus unseren Ängsten der Vergangenheit, unserer Hoffnung auf die Zukunft, aus den Traumata und Triumphen der Familie und den Geschichten der Völker gewebt.

Obwohl wir schlafen, träumen wir. Und in den Träumen wissen wir, dass wir ein großes Potenzial an Möglichkeiten und Kreativität haben. In uns ist ein versteckter Künstler, ein Weiser, ein Heiliger, ein Krieger. Dieses Potenzial ist in jedem von uns verborgen, und die Technologie, um dich zu deiner Bestimmung aufzuwecken, heißt Kundalini Yoga.“ (Yogi Bhajan)

Die fünf Leitsätze für unser Zeitalter:

- 1. Erkenne, dass du der andere bist.*
- 2. Es gibt einen Weg durch jede Blockierung.*
- 3. Wenn die Zeit reif ist, fange an, und der Druck wird verschwinden.*
- 4. Verstehe durch Mitgefühl.*
- 5. Sende deine Schwingungen zum Kosmos, der dir den Weg freimachen wird.*

„Das Hauptproblem auf der Welt ist Stress. Er wird nicht abnehmen – sondern im Gegenteil zunehmen. Wenn der nervliche Schock durch Pranayama gebändigt wird, verschwinden Stress und Unwohlsein vollständig.“ (Yogi Bhajan)

„Völlige, harmonische Entspannung kuriert den Körper. Um das zu erreichen, müssen wir die drei Facetten unseres Selbstes koordinieren: Körper, Geist und Seele.“ (Yogi Bhajan)

Leistungen und Angebote von 3HO

Kurse und Beratung

Kundalini Yoga wird in den meisten Städten und auch in vielen kleineren Orten in Deutschland von ausgebildeten 3HO-LehrerInnen unterrichtet. Einige dieser LehrerInnen haben sich auf ein Gebiet spezialisiert, zu dem sie Seminare anbieten, z. B. Rückenschule, Business-Yoga, Frauenyoga, Kinderyoga, Geburtsvorbereitung, ayurvedische Ernährung, Gatka, Sat Nam Rasayan und Stressmanagement. Außerdem wird Einzelunterricht und Lebensberatung offeriert.

Informationen über LehrerInnen und Kurse: www.3ho.de

YogalehrerInnen-Ausbildung

„Du kennst die Wahrheit. Die Aufgabe des Lehrers ist es, aus seinem praktischen Leben und aus seiner Erfahrung heraus dich daran zu erinnern, die Wahrheit zu leben. Das ist alles. Es gibt nichts, was du nicht weißt.“ (Yogi Bhajan)

Seit 25 Jahren bildet 3HO Kundalini YogalehrerInnen aus, neben Hamburg inzwischen auch in Berlin, Leipzig, München, Darmstadt, Freiburg, Köln, Hannover. Die international anerkannte Ausbildung besteht in Deutschland aus zwei Stufen: „Instructor“ und „Practitioner“.

Die erste Stufe vermittelt in rund 225 Stunden, verteilt über ein bis zwei Jahre die Grundlagen: 1) Praxis und Unterricht, 2) Wirkweise und Therapie, 3) Humanologie und yogische Psychologie und 4) Philosophie und Meditation. Hinzu kommen etwa 55 Praktikumstunden. Diese Stufe der Ausbildung qualifiziert für das Unterrichten von Anfängerkursen und einfachen fortlaufenden Kursen.

In Stufe 2 mit etwa 200 Unterrichtsstunden plus 64 Praktikumstunden geht es hauptsächlich um die selbstständige und praktische Umsetzung von Kundalini Yoga-Techniken und darum, Klarheit und Wissen in sich selbst zu festigen und die Fähigkeit zu entwickeln, themenorientierte Seminare anzuleiten.

Ausbildung zur Schwangerenyogalehrerin

Ebenfalls seit einem Vierteljahrhundert bildet 3HO Yogalehrerinnen für Schwangere aus, erst in Hamburg, später auch in Berlin, Halle, Offenburg und München an. Die Ausbildung erstreckt sich über einen Zeitraum von 18 Monaten mit 210 Unterrichtsstunden und 60 Stunden Hospitation (Kurse, Geburten). In Zusammenhang mit der ersten Stufe der Kundalini Yoga LehrerInnenausbildung wird diese Ausbildung als Äquivalent zur Stufe 2 angesehen.

Weitere Informationen unter www.nanak-nivas.de

LehrerInnenbrief

Der Kundalini Yoga LehrerInnenbrief ist die Vereinszeitung von 3HO, die seit 2003 von einem professionellen Redaktionsteam erstellt wird. Sie erscheint viermal im Jahr, bietet auf rund 20 Seiten Themenspecials sowie aktuelle Berichterstattung rund um Kundalini Yoga. Für interessierte Nicht-Mitglieder ist sie im Abo erhältlich.

Yogareisen und Yoga Festival

Jeden Sommer finden in Frankreich mehrere Yogacamps statt, zu denen TeilnehmerInnen aus Europa und Übersee kommen, u. a. ein Camp für Frauen und ein Intensivcamp für LehrerInnen. Höhepunkt ist das Yoga Festival in Fondjuan mit rund 1.000 TeilnehmerInnen, das durch die Zusammenarbeit der verschiedenen europäischen 3H Organisationen getragen wird.

Zusätzlich organisieren einige 3HO-YogalehrerInnen Yogareisen z. B. nach Griechenland oder Italien, die Kundalini Yoga Seminare mit Urlaub verbinden.

Mehr Informationen zu allen Leistungen und Angeboten von 3HO unter www.3ho.de

Kontaktadressen

Der Vorstand

1. Vorstand: Simran Kaur B. Wester
2. Vorstand: Wilfriede Magerfleisch
3. Vorstand: Karta Purkh Singh

Hauptgeschäftsstelle in Hamburg

3H Organisation Deutschland e. V.
Breitenfelder Str. 8, 20251 Hamburg (Eppendorf)
Tel.: 040 - 479099, Fax: 040 - 46777632
E-Mail: info@3ho.de
www.3ho.de

LehrerInnenausbildung

Kundalini Yoga Stufe 1 und 2
E-Mail: lehrerausbildung@3ho.de
www.3ho.de/Ausbildungen
Satya Singh Wester
Tel.: 040 - 47 58 83

YogalehrerIn für Schwangere und zur Geburtsvorbereitung
E-Mail: geburt@3ho.de
www.nanak-nivas.de
Birgit Mörker
Tel.: 040 - 420 3636

Regionale Adressen und Ansprechpartner bitte in der Hauptgeschäftsstelle erfragen. Öffnungszeiten: dienstags bis donnerstags von 10 bis 15 Uhr, Tel.: 040 - 479099.

Webadressen

www.3ho.de - Die offizielle Homepage des deutschen Kundalini Yoga Vereins 3HO

www.nanak-niwas.de - Arbeitsgruppe für natürliche Geburt in Hamburg

www.yogibhajan.com und www.3ho.org - Website der amerikanischen 3HO

www.kundaliniyoga.com - Hier präsentierte sich IKYTA, die amerikanische Lehrerorganisation

www.kundalini-yoga.de - Website der Hamburger Yogaschule von Satya Singh und Simran Kaur Wester, langjährige 3HO-Repräsentanten

3HO im Kreis führender deutscher Yogavereine

Bundesarbeitsgemeinschaft Yoga (BAG Yoga)

3HO ist Gründungsmitglied der seit 2003 bestehenden Bundesarbeitsgemeinschaft Yoga, der die neun führenden Yogavereine Deutschlands angehören. Die BAG Yoga vertritt die gemeinsamen Interessen der angeschlossenen Verbände - BDY, BIYVD, 3HO, DYG, Kneipp-Bund e.V., Mahindra-Institut, Sivananda International, VYLK und Yoga-Vidya - in der Öffentlichkeit und dient dem Erhalt und der Förderung der Vielfältigkeit des Yoga.

Weitere Informationen unter www.bag-yoga.de

Frankfurter Gespräche - Dachverband für freie beratende und gesundheitsfördernde Berufe e.V.

3HO ist Mitglied im Dachverband Frankfurter Gespräche, der gemeinsame Inhalte und Interessen der freien Anbieter im Bereich Lebensberatung und Gesundheitsförderung vertritt. Zur Qualitätssicherung hat der Dachverband methodenübergreifende Qualitäts- und Ethik- und Ausbildungskriterien erarbeitet. Außerdem fördert er Forschungsprojekte, die sich mit den allgemeinen Bedingungen und Wirkungen freier Lebensberatung und Gesundheitsförderung befassen.

Weitere Informationen unter www.frankfurter-gespraech.de

Literatur und Bezugsquellen

Deutschsprachige, im Buchhandel erhältliche Literatur

1. Das Kundalini Yoga Handbuch. Satya Singh, Heyne Verlag 2004, 12,95 Euro
2. Kundalini Yoga. Anand Kaur Seitz, Rowohlt Verlag 1999, 9,50 Euro
3. Eins werden mit sich und der Welt – Kundalini Yoga. Thomas Wesselhöft, Herz Verlag 2003, 19 Euro
4. Yoga während der Schwangerschaft. Bettina Stülpnagel, Falken Verlag 1997, 13,50 Euro
5. Die Unterweisungen des Yogi Bhajan, Ph. D. Die Macht des gesprochenen Wortes. Yogi Bhajan, Wulf Splittstoesser (Herausgeber), 2004, 17,99 Euro
6. Der Verstand. Seine Projektionen und vielfachen Facetten. Yogi Bhajan, Wulf Splittstoeßer (Herausgeber), 2001, 19 Euro
7. Über das Unterrichten von Kundalini Yoga. Yogi Bhajan, Wulf Splittstoeßer (Herausgeber), 2004, 13,99 Euro
8. Wir sind bereit! Yogi Bhajan, 2004, 14 Euro

Weitere Bezugsquellen

Musikkassetten, CDs und Publikationen: Sat Nam Versand, music & books, Marie-Curie-Str. 6, 64823 Groß-Umstadt

Tel.: 06078 - 789060, Fax: 06078 - 789065

E-Mail: info@satnam.de

www.satnam.de

Informationen über ayurvedische Tees und Yogi Tee: Firma Golden Temple

Naturprodukte, Eppendorfer Weg 213, 20253 Hamburg

Tel.: 040 - 423 011-11, Fax: 040 - 423 011-99

E-Mail: info@yogitea.nl

www.goldentemple.nl