

HAFTUNGSAUSCHLUSS UND FREIGABE FORMULAR

Sat Nam,

es freut mich sehr, Dich als Student von Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan zu begrüßen. Anbei sende ich Dir wichtige Informationen zum Unterricht. Bitte lies alles sorgfältig durch und erkläre mit Deiner Unterschrift Dein Einverständnis.

Yoga ist körperlich anstrengend und kann, wie bei jedem Sport, bei unsachgemäßer Ausführung zu Verletzungen führen. Die Teilnahme am Unterricht erfolgt daher auf eigenes Risiko. Bitte besprich mit den Kursleitern Verletzungen, Operationen oder Krankheiten, die Deine Teilnahme verhindern oder erschweren könnten, vorher ab. Wende Dich im Zweifel immer an deinen Arzt. Dies gilt besonders bei bestehenden gesundheitlichen Problemen und der regelmäßigen Einnahme von Medikamenten. Kundalini Yoga ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Bitte leiste während des Unterrichts den erteilten Instruktionen aufmerksam Folge und führe die Übungen entsprechend den Anweisungen aus. Ein Großteil der Yoga-Risiken lässt sich minimieren, indem Du auf Deine körperlichen Grenzen achtest.

Bewusstsein ist ein fundamentales Prinzip der Yoga Praxis. Als Student musst Du über Deinen Körper entscheiden und Dir bewusst werden, welche Übungen Du ausführen kannst – und welche nicht. Dein Körper ist Deine Verantwortung. Respektiere zu jeder Zeit Deine körperlichen Grenzen.

Es gelten spezifische Beschränkungen für Frauen an den ersten (starken) Tagen ihrer Menstruation und auch für Schwangere, besonders bei allen Umkehrstellungen und bei Feueratem Übungen. Bitte wende dich an die Kursleiter für weitere Anweisungen.

Eine Haftung der Kursleiter für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

„Ich verzichte hiermit im gesetzlich zulässigen Ausmaß gegenüber ELATE Wellbeing Luxembourg (Melanie Reid) und deren Gesellschafter und Lehrer auf die Geltendmachung von jeglichem Schadenersatz, der mir bei der Teilnahme an Yoga-Unterricht und/oder Yoga-Workshops entstehen könnte.“

Ich habe den Inhalt dieser Erklärung samt Haftungsausschluss aufmerksam gelesen, verstanden und zustimmend zur Kenntnis genommen.“

Datum:

Unterschrift:

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan

Praktische Ratschläge

Vor dem Unterricht:

- 2-3 Stunden vor Beginn sollte nur leicht gegessen und Wasser getrunken werden.
- Am besten bereitet man sich mit einer Dusche oder einem Bad vor. Bitte verzichte auf Parfüm, da dies andere Teilnehmer irritieren könnte.
- Alle mobile Geräte und Telefone sollten abgestellt sein.
- Wasser behältst Du stets griffbereit in deiner Nähe.
- Trag lose, bequeme Kleidung aus Naturstoff. Eine Kopfbedeckung wird empfohlen.
- Zur Praxis eignet sich optimal eine Schafsfellmatte, oder eine natürliche Unterlage. Es wird empfohlen, auch eine Decke oder einen Schal für die Phasen der Meditation und Entspannung zur Hand zu haben.
- Bei Schmerzen im Rücken, oder Gelenken in Beinen & Hüften, helfen Kissen. Diese können auch in der Meditation und in Sitzpositionen eingesetzt werden.
- Warum Naturstoffe? Yogis haben über die Zeit herausgefunden, dass natürliche Stoffe die besten Isoliermaterialie darstellen, die unser Elektromagnetisches Feld schützen.
- Wir beginnen den Unterricht mit dem Adi Mantra **Ong Namō Guru Dev Namō**.

Während des Unterrichts:

- Kundalini Yoga ist das Yoga des Bewusstseins. Respektiere zu jeder Zeit Deine körperlichen Grenzen.
- Versuche jedoch auch ein bisschen über deine Grenzen hinaus zu wachsen.
- Beachte zu jeder Zeit die Instruktionen der Kursleiter!
- Du kannst den Kursleiter jederzeit ansprechen, falls Dir etwas nicht klar ist.
- Trinke genügend Wasser zwischen den Übungen.
- Während den ersten drei Tagen der Menstruation und während der Schwangerschaft sollten verschiedene Positionen nicht ausgeführt werden! Dies gilt insbesondere für alle Umkehr und Feueratem Übungen. Bitte sprich deine Kursleiter darauf an.

Nach dem Unterricht:

- Viel Wasser trinken! Achtet auf Eurer psychisches, physisches und mentales Selbst.
- Bezieht das Gelernte mit in Euer Leben ein: speziell das Yoga-Atmen und die reine, graziöse Haltung und die Anmut gegenüber anderen und euch selbst.

Mantras

Im Mittelpunkt des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan stehen Mantras: Klänge oder Wörter, die den Geist einstimmen oder leiten. Typischerweise sind Mantras in *Gurmukhi*, der heiligen indischen Sprache (die Bedeutung einiger Wörter ist nicht immer bekannt), aber auch teilweise auf Englisch. Mantras sind Wellen des Geistes, Bewegungen des Friedens, des Wohlstandes und Zusammenhaltes. Sie aktivieren Bereiche im Nervensystem und im Gehirn und ermöglichen so, den menschlichen Zustand zu verändern. Folgende Mantras kommen in jeder Unterrichtsstunde vor:

Ong Namō Guru Dev Namō (Adi Mantra)

Ich verneige mich vor dem Unendlichen, ich verneige mich vor dem göttlichen Lehrer im Inneren.

Es ist eine Verneigung vor deinem höheren Selbst und eine Ausrichtung mit dem/der inneren LehrerIn. Das Mantra verbindet uns mit Yogi Bhajan und der Goldenen Kette von LehrerInnen. (Rezitieren: 3x am Anfang)

Aad guray nameh, jugaad guray nameh Sat guray nameh, siree guroo dayv-ay nameh (Mangala Charran Mantra)

Ich verbeuge mich vor der ursprünglichen Wahrheit; vor der Weisheit, die über alle Zeitalter wahr ist. Ich verbeuge mich vor der wahren Weisheit, vor der großen, ungesehenen Weisheit.

Dieses Mantra löst die Schatten des Zweifels und öffnet uns für Führung und Schutz. Es umgibt das magnetische Feld mit schützendem Licht. (Rezitieren: 3x am Anfang)

Sat Nam

Die Wahrheit ist meine Identität.

Sat bedeutet Wahrheit – die Realität der eigenen Existenz. *Naam* steht für die Identität. Denke mit jedem Einatmen „Sat“ und mit jedem Ausatmen „Nam“. Das Mantra verbindet Dich mit dem göttlichen Licht und ist das Mantra des wahren Selbst. (Rezitieren: 3x am Ende, nach dem Schlussgebet).

Das Schlussgebet:

**May the Long Time Sun Shine Upon You;
All love surround you; and the pure light within you, guide your way on.**