

## VIT TANTRISK YOGA 2012

### JANUARI

21 London, UK  
28 Moskva

### FEBRUARI

04 Hamburg, Tyskland  
11 Stockholm  
18 Austin, TX  
25 Phoenix, USA

### MARS

3 Oakland, CA  
10 Millis MA  
18 Rome  
24 Madrid  
31 Los Angeles

### APRIL

7 Miami, FL  
14 New York  
21 Chicago

### MAJ

5 Toronto  
12 Portland  
14 Eugene  
19 Mexico City  
26 Paraguay

### JUNI

19-21 Summer Solstice,  
New Mexico

### AUGUST

4-6 European Yogafestival,  
France

### SEPTEMBER

15 Guadalajara, Mexico  
22 Sidney  
29 Sao Paulo Brazil

### OKTOBER

6 Montreal  
13 Frankfurt  
20 Knoxville, TN  
28 Milan, Italy

### NOVEMBER

3 Herndon, VA  
10 Los Angeles  
17 New York, NY  
24 Espanola

### DECEMBER

1 Vancouver, B.C.  
8 Buenos Aires  
21-23 Winter Solstice, Florida

# Välkommen att delta i Vit Tantrisk yoga

En unik och djupgående meditationsupplevelse  
11 februari på Quality Globe Hotel



[www.whitetantricyoga.com](http://www.whitetantricyoga.com)

## Vit Tantrisk yoga och meditation

Varje gång du blinkar skickar sinnet ut 1000 tankar. Några av dessa försvinner bara ut i det omedvetna, några fastnar i det omedvetna och påverkar därifrån det medvetna sinnet. Dessa undermedvetna tankar blir känslor, emotioner, begär, multi-realiteter eller fantasier. Istället för att bemästra vårt sinne, låter vi ofta vårt sinne och tankar styra oss vilket kan leda till impulsiva beslut, dålig kommunikation och självförlamad stress.

Vit Tantrisk Yoga hjälper dig att bryta igenom dessa gamla undermedvetna blockeringar och se nya möjligheter. Då kan vi handla med klarhet och få en djupare förståelse av oss själva.

## Så går det till

Vit Tantrisk yoga görs i grupp där du sitter mittemot en partner. Meditationerna är 31 eller 62 minuter långa, med paus efter varje. Precis som annars i kundaliniyogan består meditationerna av en yogaställning, handställning (mudra), ett mentalt fokus, en andningsteknik (pranayama) och/eller ett mantra.

Det krävs inga förkunskaper. Nybörjare upplever en djup och stundtals utmanande meditativ upplevelse. Mera tränade meditationsutövare fördjupar sig och finner nya vägar till sin andliga medvetenhet.

## Om Mahan Tantric

Vit Tantra leds alltid av en så kallad Mahan Tantric och skall aldrig praktiseras utanför dessa tillfällen. Yogi Bhajan övertog detta uppdrag 1971. Tidigare fick endast några få utvalda deltagare uppleva Vit Tantra. Här öppnade Yogi Bhajan nya vägar. Vem som ville skulle få delta i denna kraftfulla meditativa process. Under 15 år reste Yogi Bhajan över hela världen och gav hundratals kurser till tusentals deltagare. Från 1987 började man använda modern teknik med video, och fann att kurserna fungerade lika bra som när YB själv var närvarande.

Yogi Bhajans subtila kropp är i kontakt med kursdeltagarna via den utsända representant som stödjer oss i processen. Långt innan sin bortgång konstaterade Yogi Bhajan att kurserna skulle fortsätta att fungera efter att han lämnat sin kropp. Detta skedde i oktober 2004. Sedan dess har tusentals tantradeltagare bekräftat att de känner hans närvaro under kurserna. Detta ger meditationerna ett djup och en mycket speciell kraft.

## Att ta med till kursen

Bär mjuka kläder, helst vita. Ta med något vitt att täcka huvudet med och som sitter fast ordentligt, till exempel en stor halsduk/scarf eller en hatt. Vit Tantra utövas barfota men innerskor är bra att ha under pauserna. Ta med filt, yoga madrass och/eller ett fårskinnsom underlag. En fast mindre kudde, eller hopvikt filt, är till stor hjälp för att sitta bekvämt under kursen. Drick mycket under och efter kursdagen, eftersom Vit Tantra är en reningsprocess både för kropp och själ. Ta med en vattenflaska.

Det är också bra att förbereda sig genom att veckan innan äta lättare kost samt utesluta stimulantia som till exempel kaffe och alkohol.

## Tid och plats:

**11 februari** på Quality Globe Hotel, Arsenalslingan 7, T Globen

**Kostnad:** 1 400 kr inkl. lunch, 1 200 kr vid anmälan före 15 januari. För heltidsstuderande och pensionärer 850 kr. Skall intygas.

**Anmälan:** Pengarna sätts in på Pg 350713-4 KyFA. Ange Vit Tantra samt ditt namn, adress, telefonnummer och en eventuell e-postadress. Bekräftelsebrev och annan info skickas efter anmälan, helst via mail.

**Avbokning:** Kursavgift minus 300 kr återbetalas. Från 1 feb återbetalning endast mot läkarintyg.

**Alla frågor:** Merjam Auraskari 08-655 04 82, merjam@rootlight.se.

Vit Tantra arrangeras av den ideella föreningen KyFA; Kundaliniyoga för Alla i samarbete med SKY; Sveriges Kundaliniyogalärares Riksförbund.

