



Heilpädagogische Praxis
Inh.: Sabine Würfele
Staatl. anerk. Heilpädagogin

Ganzheitliche Angebote
Für Privat und Unternehmen

Grundlegende Unterrichtsmantras

Based on the
teachings of Yogi Bhajan

Inner Focus: Kundalini Basics



1. ADI MANTRA / ANFANGSMANTRA

(3x)

ONG NAMO GURU DEV NAMO

2. MANGALA CHARAN SCHUTZMANTRA

(3x)

**AAD GURAY NAMEH
JUGAAD GURAY NAMEH
SAT GURAY NAMEH
SIREE GUROO DEV-AY NAMEH**

3. SCHLUSSLIED

(2x)

**MAY THE LONG TIME SUN SHINE UPON YOU
ALL LOVE SURROUND YOU
AND THE PURE LIGHT WITHIN YOU
GUIDE YOUR WAY ON**

4. BIJ MANTRA

(3x)

SAT NAM