

## HINTERGRUND SANSKRIT

Der Text ist meist in der Ursprache Sanskrit verfasst. Sie verfügt über 34 Konsonanten. Die menschliche Wirbelsäule besteht ebenso aus 34 einzelnen Wirbeln. Jeder Sanskrit Konsonant kann einen bestimmten Wirbel in Schwingung bringen, wenn er gesprochen oder gesungen wird. Diese feinen Schwingungen fördern den Fluss der Cerebrospinalflüssigkeit (*Liquor/SOM*), führen zu einer tiefen **Entspannung des Nervensystems** sowie zu einer **verbesserten Kohärenz im Gehirn**.

## WIESO AUM-SINGEN?

**AUM** ist ein **Bij Mantra** – es sind **Mantras mit nur einer Silbe**, Bij bedeutet Same, Saatkorn.

**AUM** ist als einziges Mantra in der Lage, **alle 34 Wirbel gleichzeitig zum Schwingen zu bringen**.

**A** steht dabei für **das kreative Erschaffen**,  
**U** bewahrt **das Geschaffene** und  
**M** ist die **Kraft der Transformation**.

Das Singen, Summen oder einfache Hören dieses Lautes ist daher ein fester Bestandteil der Santulan AUM Meditation.

Quelle: OM – Die Ursprache der Seele, Dr. Shri Balaji També  
Hörproben: <http://music.balajitambe.com>



**Santulan® VEDA**  
*Knowledge of Balance*

## SANTULAN VEDA e.V.

wurde 1982 gegründet.

Die Begriffe sind aus dem indischen Sanskrit und bedeuten „**Santulan: Balance**“ und „**Veda: Wissen**“.

Neben der Meditation sind auch Ayurveda und Yoga wichtige Themen.

Die ganzheitliche Gesundheit, das Wohlbefinden auf allen drei Ebenen, steht bei uns im Mittelpunkt!

## JETZT SPENDEN

Unterstützen Sie das ehrenamtliche Angebot mit Ihrer Spende:

Santulan Veda e.V.  
Hypo Vereinsbank München  
IBAN: DE53 7002 0270 1720 2641 17  
SWIFT/BIC: HYVEDEMMXXX



**Santulan® VEDA**  
*Knowledge of Balance*

## MEDITATIONSANGEBOT



## KONTAKT UND WEITERE INFORMATIONEN:

**Santulan Veda e.V.**  
Knowledge of Balance

Ostpreußenstraße 89, 81927 München

[info@santulan-veda.de](mailto:info@santulan-veda.de)  
[www.santulan-veda.de](http://www.santulan-veda.de)





**Santulan® VEDA**  
Knowledge of Balance

## DIE SANTULAN AUM MEDITATION



wurde von **Shreeguru Dr. Balaji També** als **Meditationstechnik und Musiktherapie** entwickelt. Sie beruht auf der **Philosophie der Bhagavad Gita** und der **Weisheit der Veden**.

Meditation ist universell und weder an Religion noch an einen bestimmten Kulturkreis gebunden. Sie verbindet uns mit der Natur und führt uns an die subtileren Aspekte des Seins heran.

Die regelmäßige Praxis der Santulan AUM Meditation fördert die **Kultivierung von Freundlichkeit, Heiterkeit, Mitgefühl und Nicht-Anhaften** – laut Dr. També den vier Säulen, auf denen das menschliche Leben beruht und die uns zur Selbsterkenntnis führen.

Diese **Meditationstechnik** enthält **meditative und musiktherapeutische Elemente**.

Neben ausgewählten Instrumenten spielt auch der **Gesang** eine wichtige Rolle.



Vishuddha Chakra (Kehlkopf Zentrum) © Dr. Shri Balaji Tambe

Hier können Sie an der Santulan AUM Meditation in Deutschland, Österreich und in der Schweiz teilnehmen:

### SACHSEN-ANHALT, MV, HAMBURG, SH

#### 06886 Lutherstadt Wittenberg

Montag um 19:30 Uhr

**Morgenmeditation mit Yoga** um 8:15 Uhr

Tel: 0174 3420196, Email: [info@studio-estetica.de](mailto:info@studio-estetica.de)

#### 19057 Schwerin

Termine auf Anfrage, Email: [SOM-schwerin@online.de](mailto:SOM-schwerin@online.de)

#### 22177 Hamburg

Donnerstag um 20:30 Uhr

Email: [hamburg@santulan-veda.de](mailto:hamburg@santulan-veda.de)

#### 22926 Ahrensburg

Mittwoch um 18:00 Uhr mit Gesprächsrunde

Tel: 04102 45346, Email: [sa-ti@arcor.de](mailto:sa-ti@arcor.de)

#### 22926 Ahrensburg-Hagen

Donnerstag um 18:00 Uhr, Email: [geotempo@yahoo.de](mailto:geotempo@yahoo.de)

### HESSEN

#### 35794 Waldernbach/Westerwald

Dienstag um 18:30 Uhr

**Yoga, anschließend Meditation**

**Laxmi Narayan Oase**

Tel: 06476 91900, Email: [info@laxminarayan.de](mailto:info@laxminarayan.de)

#### 60316 Frankfurt am Main

Donnerstag um 19:00 Uhr (Einlass bis 18.50 Uhr)

**SOM-Gruppenmeditation**

Tel: 01525 3931183, Email: [frankfurt@santulan-veda.de](mailto:frankfurt@santulan-veda.de)

### BADEN-WÜRTTEMBERG, BAYERN

#### 74629 Pfedelbach-Gleichen

Donnerstag um 18:15 Uhr, Santulan AUM Kurzentrum

Tel: 07949 590, Email: [info@ayurvedakuren.com](mailto:info@ayurvedakuren.com)

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

#### 74613 Öhringen

Mittwoch um 18:00 Uhr, Santulan Manufaktur

Tel: 07941 6484044, Email: [info@santulan-veda.de](mailto:info@santulan-veda.de)

#### 76199 Karlsruhe

Donnerstag um 19:00 Uhr und n. V.

Email: [karlsruhe@santulan-veda.de](mailto:karlsruhe@santulan-veda.de)

#### 81927 München

Donnerstag um 19:00 Uhr, Santulan Veda e. V.

Tel: 08161 83175, Email: [munich@santulan-veda.de](mailto:munich@santulan-veda.de)

### ÖSTERREICH / SCHWEIZ

#### 4082 Aschach an der Donau

Termine auf Anfrage, Tel: 0043 660 1495582

#### 5000 Aarau

Donnerstag um 18:00 Uhr, Tel: 0041 76 3820698

Email: [aarau@santulan-veda.com](mailto:aarau@santulan-veda.com)

#### 8598 Kreuzlingen am Bodensee

Jeden 3. Sonntag im Monat um 18:00 Uhr

Tel: 0041 79 2905594

Email: [kreuzlingen@santulan-veda.com](mailto:kreuzlingen@santulan-veda.com)

### ONLINE PER ZOOM



Sonntag um 19:00 Uhr (erstmal: 2 Tage vorher melden)

Email: [info@santulan-veda.de](mailto:info@santulan-veda.de)

Bei allen Meditationen wird empfohlen, 15 Minuten vor Beginn zu erscheinen. Stand: 19.06.2026