

## Mit Ganesha auf Reisen



Namaste! Reist mit mir ins Land der Yogi's. Erlebt die Fantasien von Farben, Formen und Klängen, märchenhaften Palästen und packenden Geschichten aus „Tausendundeine Nacht“. Ich zeige Euch, wie der Sonnengruß geht, wie wir uns in Indien kleiden und uns konzentrieren. Wir besuchen eine indische Schule und gestalten Mandalas (geometrische Formen). Natürlich ernähren wir uns auch bewusst und gesund und backen unser eigenes indisches Fladenbrot.

## Mythos & Religion Indiens

Mike & Anke Wohne, die Gründer des Ashrams haben viele Jahre in Indien gelebt. Reise mit uns gemeinsam in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) in das Mutterland des Yoga nach Indien. Hier wohnen wir in Ashrams, besuchen Tempel und Originalschauplätze aus der Mythologie.



## Früher: Baracke & Kita | Heute: Ashram



In der einstigen Verwaltungsbaracke der Kohlegrube und späteren Kita treffen sich seit 2015 im Birkenhof Ashram, Menschen unabhängig ihres Alters, ihrer Nationalität & Sprache, ihres Glauben, Geschlecht und politischer Überzeugung zum gemeinsamen Yoga üben.



### Birkenhof Ashram

Träger: Gaiatreeschool e.V.

An der Pfaffenbach 2 | 02763 Zittau

[www.birkenhof-ashram.org](http://www.birkenhof-ashram.org) | [mail@birkenhof-ashram.org](mailto:mail@birkenhof-ashram.org)

Mobil: ++49 157 589 196 38

IBAN: DE80 8505 0100 0232 0248 98



Haus Shanti

Haus Gaia



## GAIATREE BIRKENHOF ASHRAM

yogische Lebensgemeinschaft

Raja- Yoga- Kurse für jeden  
Seminare/ Workshops/ Sadhana Wochenenden  
Meditations- & Stille Retreats/ Entspannungskurse  
Übernachtungen & Yoga Ferien für die ganze Familie  
Projekte für und mit Kindern  
**Yoga ist, das zur Ruhe kommen der Gedanken**

## ASZRAM

wspólnota jogiczna

kursy radżajogi dla każdego  
seminaria / warsztaty / weekendy z sadhaną  
ciche odosobnienia medytacyjne / kursy relaksacji  
noclegi i wypoczynek z jogą dla całej rodziny  
projekty dla i z udziałem dzieci  
**joga jest uspokojeniem poruszeń umysłu**

## ĀŠRAM

společenství jógy

Kurzy Raja jógy pro každého  
semináře/ workshopy/ víkendy Sádhana  
retreaty meditace a ticha/ relaxační kurzy  
Ubytování & prázdniny s jógou  
pro celou rodinu  
projekty s dětmi  
**jóga je zklidnění myšlenek**





## Atha yoga-anushasanam Yoga ist JETZT (1. Sutra/ Patanjali)



### Yoga-Lehrer-Ausbildung und Retreats

### NAMASTE! Yoga- Ferien für die ganze Familie



Hierzu finden wöchentlich Raja-Yoga-Kurse von Montag bis Freitag statt. Jede Yogaeinheit bindet sich in die Entspannung ein. Nach der Erwärmung folgen Asanas/ Positionen und Pranayama/ Atemübungen. Mantras/ rhythmische Gesänge regen die Sinne und den Geist an.

Erlebt den Alltag in einem Ashram. Ob beim Karma-Yoga im Garten oder bei der Essenzubereitung. Wir respektieren die Yamas und Niyamas, indem wir andere und uns selbst achten und respektieren. Gewalt, Hass und Gier lehnen wir ab und zeigen Mitgefühl gegenüber jedem Lebewesen. Wir schonen die Umwelt. Egal aus welchem Land Ihr kommt oder welche Sprache Ihr sprecht, welchen Glauben Ihr habt, welcher politischen und gesellschaftlichen Gesinnung Ihr seid. Du kannst in unseren uralten Blockhütten oder im Haus Shanti übernachten.

**Alle Kurse sind von der ZPP zertifiziert und Du kannst Zuschüsse bei Deiner Kasse geltend machen.**



In unserer zertifizierten 3-Jahres-Gaiatree-YLA vertieft Ihr Eure Praxis durch intensives Üben, lest in den Quelltexten wie der Bhagavad Gita und versteht die wissenschaftlichen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele. Ihr lernt eine Gruppe selbst anzuleiten und bekommt vielfältige Möglichkeiten Euch dabei selbst zu erfahren.

yoga  
tue gutes für dich  
und hilf anderen ...

om shanti

