

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**

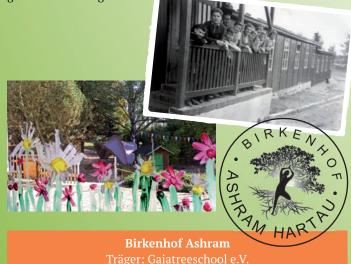
Mike & Anke Wohne, die Gründer des Ashrams haben viele Jahre in Indien gelebt. Reise mit uns gemeinsam in kleinen Gruppen (max. 8 Personen) in das Mutterland des Yoga nach Indien. Hier wohnen wir in Ashrams, besuchen Tempel und Originalschauplätze aus der Mythologie.



#### 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.



An der Pfaffenbach 2 | 02763 Zittau www.birkenhof-ashram.org |mail@birkenhof-ashram.org Mobil: ++49 157 589 196 38 IBAN: DE80 8505 0100 0232 0248 98





# **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 każdeg 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

# **ÁŠRAM** 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



### **Yoga-Lehrer-Ausbildung und Retreats**



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



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



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.

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







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

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 urigen Blockhütten oder im Haus Shanti übernachten.

