

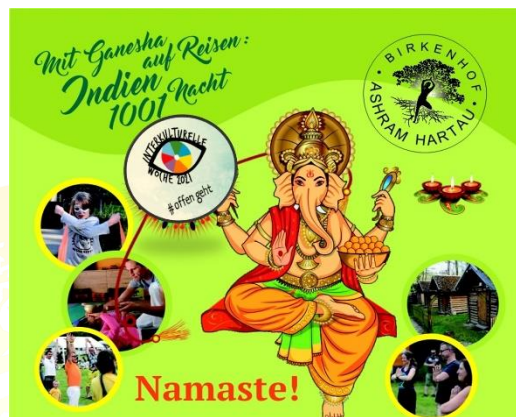
Gaiatreeschool e.V.
c/ o Mike Wohne
An der Pfaffenbach 2
02763 Zittau/ OT Hartau
++49 15758919638



Gaiatreeschool e.V./ Birkenhof Ashram Hartau
c/o Mike Narada Wohne, An der Pfaffenbach 2; 02763 Zittau OT Hartau

Schulen & Kitas Raum Zittau

Mit Ganesha auf Reisen – Entspannung***Meditation***Yoga



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Schüler und Schülerinnen, liebe Kinder,**

unser kleiner Gaiatreeschool Verein in Hartau hat sich zum Ziel gesetzt mitzuhelfen Yoga & Meditation in der ganzen Welt und insbesondere in unserem Dreiländereck zu verbreiten. Zusammen mit meiner Frau Anke lebten wir viele Jahre in Indien und von dort habe ich den Yoga auch für euch mitgebracht. Hierzu gründeten wir 2016 im Birkenhof in Hartau unseren Ashram – eine Art Lebensgemeinschaft - und freuen uns auf euren Besuch, ob zum regelmäßig wöchentlichen Üben, zu unserem Projekttag „**Mit Ganesha auf Reisen**“, Workshops, Vorträgen, Familien- Yoga- Ferien oder anderen Angeboten rund um das Thema Yoga & Meditation.

Über Yoga & Meditation spricht heute fast jede/r, aber leider auch viel Unsinn. Den Yogaübungen wird eine magische Kraft zugesprochen, die uns hilft, Alltagssituationen besser zu begegnen. Ob es Magie oder die Erfahrung abertausender Yogis und Yoginis ist, muss jeder selbst herausfinden. In jedem Fall fühlst du dich nach der Entspannung, den Übungen mit dem Körper während der Asana, dem Atem beim Pranayama oder dem Geist in der Meditation wohler. Gerade in der heutigen Zeit brauchen wir den Ausgleich von Körper, Geist und Seele, um uns vor Angriffen von außen zu schützen, seien es die Umstände oder kleine Viren. Es ist unumstritten, dass Yoga unser Immunsystem ausgleicht und Meditation den Geist klärt und stärkt. Zusammen wirkt es positiv auf unsere Gesundheit und fördert die Konzentration. So kann Yoga auch das Lernen in der Schule befördern. Es ist bekanntlich noch kein Meister vom Himmel gefallen! Lerne gemeinsam mit Ganesha Yoga kennen. Dazu lade ich eure Gruppen/ Klassen zu unserem Projekttag „Mit Ganesha auf Reisen- Indien aus 1001 Nacht“ ein. Anmeldung & Infos auf www.birkenhof-ashram.org oder auch gern persönlich bzw. telefonisch. Wir sind auch bei der IKW dabei. Unsere Angebote findet ihr im beiliegenden Flyer.

Namaste und Om Shanti Euer Mike Narada