

WORKSHOP

Daniel Orlansky

- Yoga of Energy Flow -

29./30.März 2008



Chon Jie In-Haus Hamburg

Seewartenstr.10/8

20459 Hamburg

auf dem ehemaligen Hafenkrankehausgelände

U-Bahnhof St.Pauli oder U+S-Bahnhof Landungsbrücken

Yoga of Energy Flow

Unsere Gesundheit beruht auf dem freien Fluß von Ki/ Prana/ Lebenskraft in Geist, Körper und Seele. In diesem Workshop werden wir drei verschiedene Yogaformen kennen lernen. Wir werden Körperarbeit, Atemübungen und Meditationstechniken miteinander verbinden, um die Lebensenergie zu aktivieren, zu vermehren und auszugleichen.

Ziel des Workshops ist es, Kraft und Flexibilität zu erhöhen und zu mehr innerer Ausgeglichenheit und Frieden zu finden.

Meridian Yoga

Kombiniert klassisches Yoga und Shiatsu, um die 14 Hauptmeridiane zu aktivieren und auszugleichen. Es ist eine intensive Körper- und Energiearbeitsform, bei der in Partnerübungen mit Resistance Stretching entlang der Meridiane gearbeitet wird.

Diese wirkungsvolle Dehnungsmethode wird der Schwerpunkt des Workshops sein, wir werden Meridian Yoga an den beiden Nachmittagen praktizieren.

Kundalini Yoga

nach Yogi Bhajan, beinhaltet klassische Atemübungen in Bewegung und Mantrameditation. Zu Beginn beider Tage nutzt Daniel diesen Yogastil, um die Prana Energie zu aktivieren, sie von der Basis der Wirbelsäule zu wecken und nach oben zu lenken. Die Mantras bilden den Abschluss einer Übungsstunde.

Kali Ray Tri Yoga

Diese elegante und meditative Yoga Methode kombiniert fließende und gehaltene Positionen, die mit dem rhythmischen Atem verbunden werden. Tri Yoga Flow bildet den Schwerpunkt an den Vormittagen.

Die Unterrichtssprache ist ein leicht verständliches Englisch, bei Bedarf mit Übersetzung durch Daniel und die Workshopveranstalter.

Daniel Orlansky (Boston / USA)



Unterrichtet seit 16 Jahren Yoga. Er ist zertifizierter Lehrer für Meridian Yoga, Kali Ray TriYoga und Kundalini Yoga, außerdem Absolvent der Boston Shiatsu School. Er hat ein Masters Degree in Kunsttherapie / Tanztherapie der Lesley University, USA. Daniel unterrichtet seit Jahren in verschiedenen Yogalehrer-Ausbildungsprogrammen in den USA wie auch in Europa, vor allem im deutschsprachigen Raum. Weitere Informationen unter www.meridianyoga.com

Workshopzeiten:

Samstag 29.3. 10.00 - 13.00 und 14.00 - 17.30

Sonntag 30.3. 9.00 - 12.00 und 13.00 - 16.30

Workshoppreise:

Samstag und Sonntag 135 € / ermäßigt 120 €

nur Samstag oder Sonntag 75 € / ermäßigt 65 €

Der ermäßigte Preis gilt für SchülerInnen/ StudentInnen, ALG II EmpfängerInnen, für Mitglieder des Oh Haeng e.V. Hamburg und des Chon Jie In e.V.

Für auswärtige TeilnehmerInnen ist eine Übernachtung im Haus mit Schlafsack gegen eine geringe Gebühr möglich

Anmelde- und Teilnahmebedingungen

für den Yoga Workshop mit Daniel Orlansky
am 29./ 30. 03. 2008 im Chon Jie In Haus Hamburg

die Workshopgebühr ist zu überweisen auf das
Konto Markus Keck, Berliner Sparkasse
BLZ 100 50 000 Konto Nr.: 1110165281
Stichwort: Yoga Workshop Hamburg 08

Die **Anmeldung** für den Workshop ist nur schriftlich mit unserem Anmeldeabschnitt **per Post oder Fax an Markus Keck; Fürbringerstr.9; 10961 Berlin, Tel./Fax: 030-61621077**, oder per Email unter markus.keck@shinsonhapkido.org möglich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Workshopgebühr. Ein Platz wird reserviert, sobald die Gebühr bei uns per Überweisung eingegangen ist. (Bitte Banklaufzeiten beachten!).

Rücktritt von dem Workshop ist nur schriftlich bis zum 20.03.2008 möglich. Der Teilnahmebetrag wird dann unter Einbehaltung einer Bearbeitungsgebühr von 15 % zurückerstattet, bei späterer Abmeldung kann der Betrag (abzüglich der Bearbeitungsgebühr) nur erstattet werden, wenn ein(e) andere(r) TeilnehmerIn nachrückt. Sollte der Workshop (auch kurzfristig) abgesagt werden müssen, wird die volle Gebühr erstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Veranstalter haftet nicht für Schäden an Eigentum und Gesundheit.

Name:

Anmeldung für:

Sa/So

Adresse:

nur Sa

Tel.:

nur So

bei Ermäßigung Grund:

E-Mail:

Unterschrift: