

Sommerferien in Polen 2012

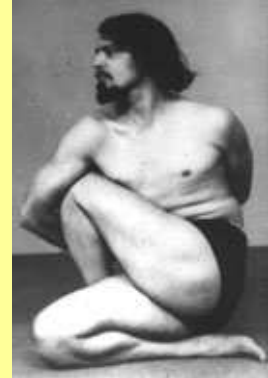
„Yoga und Zeichnen“



„tada drastu svarupe vastanam“



„Dann ruht die Sehende in ihrer Wesensidentität“



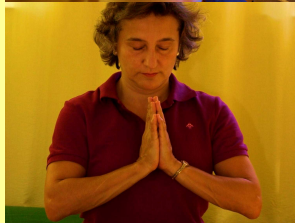
(Zitat v. Patanjali 500-200 v. Christus)



„...Erweitere mein Herz, oh DU, Erweitere mein Herz !“ (Bibelzitat)



„im Grünen“
vom 27.6 - 4.7.
auf Schloß Glisno



mit den Yogis - Anthony Lobo & Marina Alvisi (Berlin-Indien)

mit der Künstlerin - Teresa Scharsich (Berlin-Glisno)

Anmeldung/Info über Marina

Tel. 0049-(0)30-78006206 Email: marinaalvisi@hotmail.com

EUR 300 für Unterricht, ca. EUR 150 für Hotel incl. Vollpension, für 7 Tage

Yoga - Sommerferien in Polen, Mi 27.6. - Mi 4.7.2012

Beginn: 27.6. mit dem Abendessen 18h; Ende: 4.7. nach dem Mittagessen; 1 freier Tag dazwischen

Yoga-Kurs-Programm:

Yoga: Der Tag beginnt und endet mit Yoga; gesamter Unterricht: 23 x 60 Minuten, tägl. 2 x 2 Stunden
1 Tag ist unterrichtsfrei zum Relaxen oder für Aktivitäten (Ausflüge in Nah und Fern, Pferdekutsche,...)
Leitung: Marina. Steht euch allzeit mit Rat und Tat zur Seite.
Nachtruhe: 21-22 Uhr.

Kreatives-Freizeit-Angebot:

Zeichnen: tägl. ca. 1,5 Stunden mit Teresa. „Zeichnen kann jeder!“ Kleiner Obulus ist erwünscht. **Separate Info.**
Sonstiges: Singen, Tanzen, Musizieren, Spiele, geselliges Zusammensein, Lagerfeuer, viel Schlafen, Schwimmen, Spazieren, Wandern, Reiten... usw. Bringt mit, regt an und tut, was ihr euch wünscht!

Seminarziel-Yoga: Erlernen und Erweitern der Yogakenntnisse durch eine sinnvolle Kombination der 8 Yogastufen: Yama/Niyama (Einstellung), Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemkunst), Pratyahara (Zurückziehen der Sinne), Dharana/Dhyan/Samadhi (Konzentration/Meditation/Versenkung). Jede Yoga-Einheit ist so aufgebaut.

Weitere Ziele: Geschicklichkeit und Achtsamkeit in Körper und Geist schulen; Freude am Rhythmus, am Ton und an der Fülle des bewußten Atems finden; Empfindungen von Glückseligkeit, Zufriedenheit und Wohlempfinden einüben; Erholung an Leib und Seele; Ruhe + Frieden finden; sich von Mutter Natur, den 5 Elementen (Erde, Wasser, Lagerfeuer, frische Luft, freier Raum/Himmel) und sich von der Gruppe tragen lassen.

Yogische, buddhistische, christliche, sufische u.a. Betrachtungsweisen fließen in den Unterricht mit ein. Wir schlagen eine Brücke zwischen westlichen und östlichen geistigen Traditionen.

Anreise: Das Dorf Glisno liegt ca. 50 km hinter der Grenze, östlich von Frankfurt a.d. Oder bzw. Küstrin. Glisno liegt 4 km hinter der Ortschaft Lubniewice (Königswalde). Lubniewice liegt ca. 12 km nordöstl. von Sulencin (Zielenzin) und 27 km südlich von Gorzow Wlk. (Landsberg). Glisno ist mit dem Auto erreichbar, ca. 1,5-2 Stunden von Berlin entfernt. Bahn bis Gorzow. Mitfahrgelegenheiten ab Berlin werden organisiert.

Haus und Umgebung: Glisno und Lubniewice (ehemals Königswalde) liegen auf der großen Brandenburgischen -Pommerschen Seenplatte, die von Flußtälern, Bächen und Gletscherseen durchzogen und dicht bewaldet ist mit dem „Lubusker Urwald“. Dieser besteht hauptsächlich aus riesigen Kiefernwäldern, im Forstrevier von Glisno aus Douglas-fichten. Lubniewice ist ein Erholungsort; es gibt einen hübschen bewirtschafteten Marktplatz, einen Stadtpark mit See und Schloss. Das Klima hat Kurcharakter.

Glisno selbst ist ein kleines, verschlafenes, typisch polnisches Dorf, in dem die Zeit scheinbar stillgestanden ist. Die sozialist. Spuren sind sichtbar. Das Dorf hat eine Kirche (v. F. Schinkel) und einen Laden. In der Umgebung gibt es eine Menge von Freizeitangeboten.

Unser Haus heißt Schloß Glisno („Palac Glisnie“), ist ein einstiges Herrenhaus, am Dorfrand von Glisno gelegen, mit idyllischem Blick in einem kleinen Park. Wiesen, Felder und Wälder grenzen direkt an. Unsere Gruppe hat seit Jahren den Zugang durch **Teresa Scharsich**, die am Ort wohnt und uns mit Übersetzung, Rat und Organisation hilft.

Anmeldung: Bei Marina, Tel: 0049 - (0)30 - 7800 6206 E-Mail: marinaalvisi@hotmail.com
Bankverbindung: Marina Alvisi, Kto.Nr: 640 235 255, Berliner Sparkasse BLZ: 100 500 00

Preis: Yoga-Kurs: EUR 300,--
Mit einer Anzahlung von E 150,-- sind Kurs & Hotel gebucht. Hotel geht extra!

Teilnahmebedingungen: Ein **Rücktritt** des Teilnehmers ist **bis zum 7. Juni** möglich. Bei späterem Rücktritt werden die Kurs- und Hotelkosten fällig, es sei denn jemand kann nachrücken. Wir behalten uns vor, das Seminar bis zum **7. Juni** aus triftigen Gründen abzusagen. Nur die bereits bezahlten Beträge werden dann zurück erstattet.

Begleitperson: Begleitpersonen sind herzlich willkommen. E 30,--/p.P. Verwaltungsgebühr.

Hotel + Essen: Doppel- und Dreibettzimmer. DU/WC im Zimmer oder im Flur. Zimmer in schlichter Aus-stattung. Vergabe in Reihenfolge der Anmeldungen. Essen reichlich und sehr lecker: 3 Mahlzeiten, vegetarische Hausmannskost. Die Hotelkosten sind nicht im Kurspreis enthalten. Sie sind vor Ort Bar zu bezahlen: ca. E 22,- VP/Tag

Bitte mitbringen: Alle: Hausschuhe. **Yoga:** warme Socken, Pulli, evtl. Meditationshocker, Matte, Klotz, Gurt, Decke.

Unterrichtende Personen:

Anthony Lobo, geb. 1933 in Bombay, Inder, stammt aus Goa. War 42 Jahre lang kathol. Gemeindepfarrer in Pune/Indien. Initiator vieler Hilfsprojekte in Indien für Arbeiter, Frauen und Straßenkinder. 16 Jahre lang Meisterschüler und rechte Hand von B.K.S. Iyengar, Pune. Übt und lehrt Yoga seit ca. 50 Jahren in Indien/Deutschland. Sein Unterrichtsstil ist klar und direkt, geistig inspirierend, nährend, ruhig, intuitiv, poetisch und humorvoll.

Marina Alvisi, geb. 1958 in München. Übt Iyengar-Yoga seit `88. Gab `99 ihren Architektenberuf fürs Yoga auf. Seitdem unterwegs in den mystischen Traditionen des Yoga, Sufis Christentums. Heirat in Indien `02 mit Anthony Lobo, Beginn der gemeinsamen Lehrtätigkeit. Heilpraktiker Psychotherapie (HPG), Transkultureller Dialog, singt im Chor. Ihr Unterrichtsstil ist klar, lebendig, kreativ, fröhlich, einfühlsam, achtsam.

