

YOGA-MUSIK SOMMER-FERIEN in POLEN

„...Yoga and Rhythm is it...“

Asana (Körperübung), Pranayama (Atemübung), Trommeln/Tanz/Musik (Rhythmusübung)



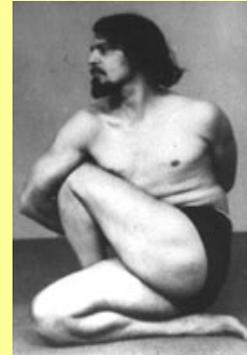
*„...tada drastu
svarupe vastanam“*

aus der Chronomedizin



*„...Dann ruht die Sehende in ihrer
Wesensidentität“*

*„Körperhythmen (Puls, Atem, Schlafphasen
usw.) sind Schwingungsvorgänge, die durch
Resonanz harmonisch angeregt werden
können“*



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

**Prof. Dr. Maximilian
Moser, Graz**

YOGA & Trommeln-Musik-Tanz

vom 16.7. - 23.7.2010

auf Schloß Glisno

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

mit dem Musikgenie: Oruc Gürbüz (Berlin-Türkei)

Anmeldung/Info für Yoga und Musik: über Marina

Tel. 0049-030-78006206, E-Mail: marinaalvisi@hotmail.com

Preis pro Woche: ab EUR 130 für Unterricht, EUR 120 für Hotel incl. Vollpension

„...Yoga & Rhythm is it..“ Sommerferien in Polen: Fr, 16.7. bis Fr, 23.7.2010

Anreise am 16.7. bis 16h; Beginn: um 17h; Ende: am 23.7. mit dem Mittagessen; montags unterrichtsfrei!

Yoga-Baustein A: morgens 7:30-9:30h; gesamter Unterricht: 6 x 120 Minuten;

Musik-Baustein B: 11-13h; Unterricht & Konzert, gesamt 6 x 120 Minuten;

Yoga-Baustein C: abends 17:00-19:00h; gesamter Unterricht: 6 x 120 Minuten;

Du wählst dein eigenes Programm, d.h. du wählst deine Bausteine: ... A+B, oder A+C oder A+B+C oder nur B

...z.B. beginnst und beendest du den Tag mit **Yoga** und dem Rhythmus deines Atems...

z.B. schulst du dein Rhythmusgefühl auf der Trommel und läßt deine Seele von Oruc's **Musik** verzaubern...

oder gönnst dir Ausflüge, Schwimmen, durch Wald und Wiesen streifen, Reiten, Kutschenfahrten, Austausch, Lagerfeuer, Ruhe...

Kosten pro Baustein: EUR 150,- (mit Frühbucherrabatt bis 1.4.10: EUR 135,-)

Seminarziel-Yoga: Erlernen bzw. Vertiefung der Yogakenntnisse durch eine sinnvolle Kombination der verschiedenen Yoga-Disziplinen: Tönen (Japas/Mantren), Asanas (Körperstellungen), Pranayama (Atemtechniken), Dharana (Konzentration), Dhyan (Meditation), Savasana (Tiefenentspannung). Jede Yoga-Einheit ist so aufgebaut. Auch Vorträge.

Vorkenntnisse sind gut, aber nicht erforderlich!

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; sich von Mutter Natur, den 5 Elementen (Erde, Wasser (Lager)Feuer, Himmel, frische Luft, freier Raum) und von der Gruppe tragen lassen; Heilende seelische Prozesse durch die Yoga-Arbeit, die Natur, die Musik und das Zusammensein unterstützen. Wir sind immer für ein Gespräch da!

Seminarziel-Musik: Rythmusgefühl, Körperkontrolle, Geschicklichkeit, Gehör, und Konzentration schulen; Erlernen von einfachen Grundkenntnissen, d.h. Techniken und Rythmen auf der Rahmentrommel, solo und in der Gruppe; Zuhören lernen; sich an einfachen Saiteninstrumente versuchen (z.B. Tischharfe); Vertrauen in die eigene Musikalität gewinnen; Freude und Begeisterung an der eigenen musikalischen Entfaltung; Heilende seelische Prozesse unterstützen durch das aktive Musizieren und das aktive Zuhören; Musiktherapie.

Vorkenntnisse sind gut, aber nicht erforderlich!

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 Stunden von Berlin entfernt. MFG ab Berlin möglich. Bahn bis Gorzow.

Haus und Umgebung: Glisno und Lubniewice (ehemals Königswalde) liegen auf der großen Brandenburgischen-Pommerschen Seenplatte, die von Flußtälern, Bächen und Gletscheseen durchzogen und dicht bewaldet ist mit dem „Lubusker Urwald“. Dieser besteht hauptsächlich aus riesigen Kiefernwälder, im Forstrevier von Glisno aus Douglasfichten. 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 umgebautes einstiges Herrenhaus, am Dorfrand von Glisno, in einem kleinen Park gelegen. Wiesen, Felder und Wälder grenzen direkt an. Je nach Wahl bietet sich abends: Singen, geselliges Zusammensein, oder früh zu Bett und ausschlafen. Nachtruhe: zw. 21-22h. Schloß Glisno ist ein ruhiger Ort mit einfacher, ländlicher Idylle, an dem die Seele baumeln kann.

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

E 50,- Anzahlung pro Baustein. Damit ist der Platz fest gebucht. Hotel bitte direkt vor Ort bezahlen: E 20,- VP/TAG

Teilnahmebedingungen: Sollten bis zum 10. Juli nicht genügend Anmeldungen vorliegen, müssen wir das Seminar absagen. Der gezahlte Beitrag wird dann zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 10 Tage vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von E 20,- erhoben. Danach ist keine Erstattung mehr möglich, es sei denn, es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt oder jemand von der Warteliste kann nachrücken.

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

Unterbringung + Essen: Doppel- oder Dreibettzimmer. Einzelzimmer sind rar. DU/WC sind im Zimmer oder im Flur. Einfache Ausstattung. Vergabe in der Reihenfolge der Anmeldungen. Essen ist reichlich und lecker: 3 Mahlzeiten, Kaffee/Tee, vegetarische Hausmannskost.

Bitte mitbringen: Alle: bequeme Kleidung, Hausschuhe. **Yoga:** warme Socken, Pulli, Meditationskissen sofern nötig, Yogamatte, Klotz, Gurt, 2 feste Decken. **Musik:** Instrumente, Rahmentrommel.

Unterrichtende Personen

Marina Alvisi, geb. 1958 in München. Früher Architektin gab sie ihren Beruf vor 10 Jahren auf, fürs Yoga. Yogalehrerin, Heilpraktiker-Psychotherapie, Seelsorge, Lektorin, Schülerin in der Sufitradition. Praktiziert Yoga nach B.K.S. Iyengar seit '88. Seit '99 Weiterbildung bei den Iyengars in Pune/Indien. Ihr Unterrichtsstil ist klar, lebendig, kreativ, einfühlsam und achtsam.

Anthony Lobo, geb. 1933 in Bombay/Indien. 1957-62 Theologiestudium in St. Georgen/Frankfurt. 1962-2002 Gemeindepfarrer in Pune/Indien. Ist studierter Volkswirt, Jurist, Pädagoge, Theologe, Historiker und Philosoph. War Initiator und Leiter vieler Hilfsprojekte für Arbeiter, Frauen und Straßenkinder in Indien.

16 Jahre lang Meisterschüler und rechte Hand von B.K.S. Iyengar. Praktiziert und lehrt Yoga seit ca. 45 Jahren in Indien und Deutschland. Die Brücke zu schlagen zwischen westlichen und östlichen geistigen Traditionen sehen Anthony und seine Frau Marina als ihre Lebensaufgabe an. Sein Unterrichtsstil ist klar und direkt, geistig inspirierend, nährend, ruhig, intuitiv, poetisch und humorvoll.

Oruc Gürbüz, geb. 1973 in der Türkei. Instrumentenbauer, Sänger und Musiker. Spielt, baut und unterrichtet verschiedenste orientalische und europäische Instrumente seit 20 Jahren in Berlin. Schwerpunkt: Sufi-Musik. Entwicklung neuer Instrumente, interkultureller Dialog durch Tanz und Musik. Sein Unterrichtsstil ist intuitiv, kreativ, anschaulich, lebendig. Seine Konzerte sind mitreißend.

