

Achtsamkeit.
Meditation.
Coaching.

Yoga.
Entspannung.
Ayurveda.

TriDhyana

TriDhyana - dein Yoga-Dreiklang aus Meditation . Hatha-Yoga . Wissen

Täglich ändert sich die Welt. Und du dich mit ihr. Und dennoch bist du Gestalter deiner eigenen Welt.

Wann hast du dich zuletzt gefragt - in dich hineingespürt:

„Wie geht es eigentlich meinem Geist, meinem Körper, meinen Gefühlen? Fühle ich mich wohl, so wie ich denke, fühle, handle, bin?“

Die Welt fordert uns heraus, fordert Anpassung wie Widerstandsfähigkeit. Dafür können wir uns ganzheitlich stärken, mit Wissen, mit Yoga, mit Meditation. Du solltest dich besser kennenlernen, dein Denken, Fühlen und Handeln reflektieren, deinen Geist und deinen Körper gestalten, mit Freude, tiefer Entspannung und Herzöffnung.

Mit Leichtigkeit - ohne jeden Zwang, Kampf oder Anstrengung.

Du möchtest Yoga und Meditation praktizieren und mehr über die Yoga-Welt, Achtsamkeit, Gelassenheit, Intuition oder vieles mehr wissen? Die regelmäßige, wöchentliche TriDhyana-Praxis schafft für dich den besonderen Dreiklang.

Einmal in einer Woche wollen wir uns eine ganz besondere Auszeit nehmen. Wir nennen sie das Dreiklang-Ritual, die harmonische Verbindung von drei Yoga-Wegen in einer Einheit. Alles passiert im Flow, in 45 Minuten, konzentriert, fließend in einer positiven Geisteshaltung.

Du bringst deine Gedanken tiefenentspannt zur Ruhe, bewegst dich fokusorientiert ohne Mühe und reflektierst dich gleichzeitig in einer Einheit. Was es alles mit dir macht, welche außergewöhnliche Kraft es entfaltet, dies wirst du im Laufe der Zeit erfahren!

TriDhyana-Einheiten sind für jeden möglich.

Beginne.

Liebe Grüße – Namaste
Danijela Brdar & Andreas W. Tautz

Eure Lehrer:

Danijela Brdar Zertifizierte Yogalehrerin
Andreas W. Tautz Raja-Yogi, Achtsamkeits- und Meditationstrainer, Psychologischer Berater



&

2POINT8 MIND-BODY-COACHING

Menschen gegenwartsfähig machen



TriDhyana

TriDhyana® -Einheit jeweils 45 Minuten

jetzt : ankommen

Mit einem kurzen Begrüßungsritual kommen wir bei uns an und verbinden uns anschließend mit der Gruppe, spüren, wie die gemeinsame Energie uns trägt.

JNANA YOGA

... für die Erkenntnis

Das „Yoga-Weg des Wissens“ bringt dir in der Selbstreflexion Erkenntnis vor allem über dich. Aber auch durch Erfahrungen anderer, das Wissen über die unbegrenzten Möglichkeiten dein Leben zu gestalten. Erfahre Inspiration durch Lesung oder Vortrag und werde dir deiner Chancen bewusst.



HATHA YOGA

... für Kraft und Entspannung

„Yoga der Körperarbeit“ heißt für dich durch Bemühung und Kontinuität deine Grundenergien zu harmonisieren und deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Deshalb auch eine ideale Vorbereitung auf die Meditation. Wir praktizieren jeweils zum TriDhyana-Thema ausgewählte Übungen (Asanas), die auch den Körper stärken und die Beweglichkeit fördern.

RAJA YOGA (Meditation)

... für Gedankenruhe und Transformation

Der „Yoga-Pfad der Beherrschung des Geistes“ durch Meditation und andere Mentaltechniken. Lerne dich durch diese „Innenschau“ noch besser kennen, lerne durch Konzentration auf das Gute deine eigenen Potenziale zu entwickeln. Beherrsche deine Gedanken und finde zu tiefer Entspannung und neuer Energie. Immer anders, immer besonders.

Als geführte Meditation, zielführende, visualisierende oder in der Stille. Bequem sitzend im Kreuzsitz oder auf einem Stuhl oder in Shavasana – im Liegen.

jetzt : bewusst – bei sich – sein

Wir beenden jede TriDhyana-Einheit mit einem Lichtboten-Ritual, das unsere Achtsamkeit, das Erleben und das Gestalten des Momentes fördert und unsere Energie leitet.



TriDhyana

Start erste TriDhyana-Einheit
20. Januar 2021

**Die TriDhyana-Einheit findet
wöchentlich statt.**

**Immer am Mittwoch,
19.30 bis 20.15 Uhr – jede Woche im Jahr.**
(Bei Verschiebungen oder Ausfällen informieren wir
rechtzeitig)

Da es sich um inhaltlich abgeschlossene
Einheiten handelt, ist der **Einstieg jederzeit
möglich.**

Die TriDhyana-Einheit wird **Live-digital via
ZOOM** oder mittels eines anderen
Videosystems übertragen.

Eure Lehrer:
Danijela Brdar &
Andreas W. Tautz

Die **Gebühr** für eine TriDhyana-Einheit
beträgt 7 Euro.
Ausschließlich als 5er Karte / 35 Euro oder
10er Karte / 70 Euro.
Gerne erstellen wir digitale, personalisierte
Geschenkgutscheine - ausdrückbar im PDF-
Format.

Jeder Teilnehmer erhält mit seinem Einkauf
umgehend alle Zugangslinks für seine
Einheiten. Wer am TriDhyana-Tag nicht
teilnehmen kann, der erhält einen
Aufzeichnungs-Link, der die folgenden sechs
Tage für euch aktiv ist.

**Damit du ein Gefühl entwickeln
kannst, ob es zu dir passt, kannst
du gerne jederzeit eine Probe-
TriDhyana-Einheit mitmachen.**

Wir freuen uns auf deine Anmeldung
oder Fragen:
Bitte E-Mail an: zimtkringel@gmx.net

Danijela Brdar
Zertifizierte Yoga-Lehrerin
ZIMTKRINGEL-YOGA
Rastatt.Ludwigring 21
TEL. 0173 702 1832

ZIMTKRINGEL@GMX.NET
WWW.ZIMTKRINGEL-YOGA.DE