

Spirit of Balkan - Yoga®  
Eine Marke von ZimtKringel - Yoga®



danijela.brdar@  
zimtkringel-yoga.de  
Tel. 030 71 55 65 07



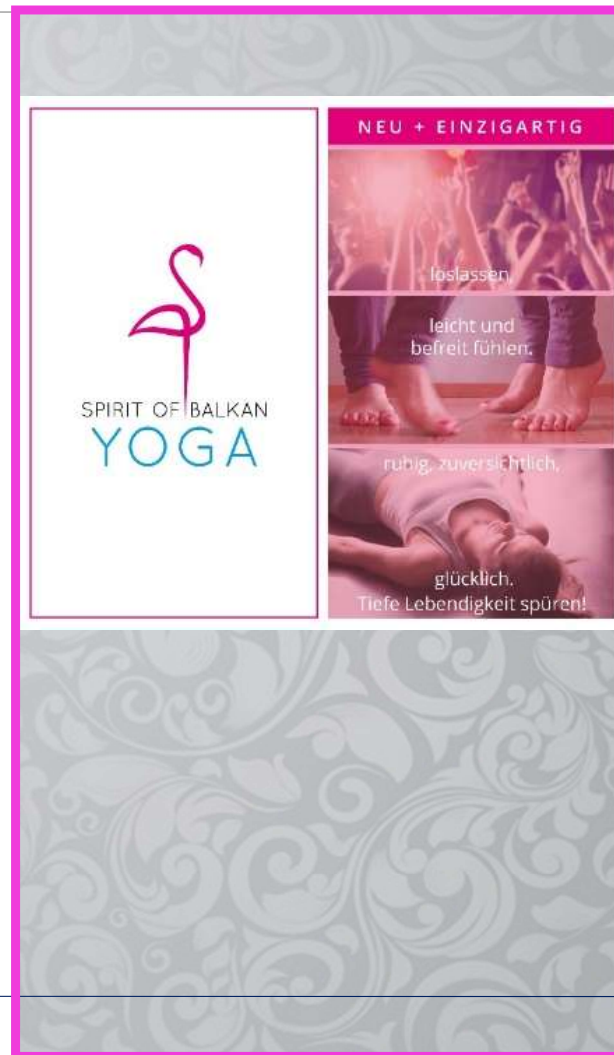
## WELTPREMIERE Spirit of Balkan - Yoga®

**Yoga neu erfunden:** Man hört die Musik vom Balkan, tanzt dazu, schüttelt sich meditativ und fokussiert sich danach in lang gehaltenen Asanas (Körperpositionen im Yoga), bis zur Tiefenentspannung, begleitet von einer Balkan Ballade. Spirit of Balkan - Yoga® - der neue, explosive und gleichzeitig relaxende Yoga-Stil. „So hast du Yoga noch nie erlebt.“

Danijela Brdar, langjährige Yogalehrerin (BYV,EFYTA) mit eigener Yogaschule - ZimtKringel-Yoga - in Berlin. Mein Spirit of Balkan - Yoga® ist ein „Werkzeug für Lebensfreude und Befreiung“.

### Weltpremiere am 28. Juli 2017.

17.30 Uhr. Berlin-Kreuzberg.  
Mehringdamm 34. 2. Hof, Aufgang 4,  
5. OG. Haus Lebenskunst e.V.



Du hörst die Balkan-Musik und lässt dich von ihr tragen.

Du erlebst ihre Dynamik und Dramatik auf einer Reise durch emotionale Wellentäler.

Du erlebst in der Bewegung die unendliche Kraft und Freude. Dein Herz öffnet sich.

Du spürst tiefe Lebendigkeit.

Spirit of Balkan - Yoga®  
Tiefe Lebendigkeit spüren.

Tiefe Lebendigkeit spüren.

[www.spiritofbalkan-yoga.de](http://www.spiritofbalkan-yoga.de)

Spirit of Balkan - Yoga®  
Eine Marke von Zimtkringel - Yoga®



danijela.brdar@  
zimtkringel-yoga.de  
Tel. 030 71 55 65 07



### Spirit of Balkan - Yoga®

NUR Spirit of Balkan - Yoga® ... verbindet dynamische Yogatechniken, Tanz und die Musik vom Balkan - führt die Wirkung der Meditation, der Achtsamkeit, von Yoga und der Emotionalität von Tanz und der Musik des Balkan in einer Einheit zusammen.

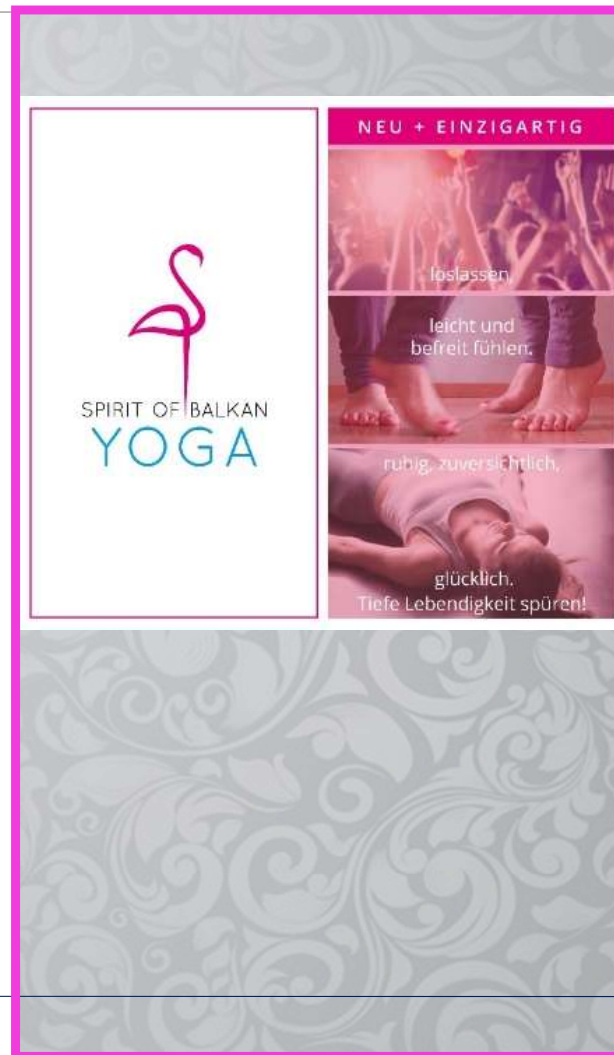
Es entsteht der Flow, der Energien zum Fließen und in Harmonie bringt, die pure Lebensfreude freisetzt, das Herz öffnet. Lassen wir los entsteht Leichtigkeit, man fühlt sich lebendiger, gleichzeitig geerdeter und ruhiger.

Spirit of Balkan - Yoga® unterstützt uns, den Körper von Anspannung, Konditionierung und ungeliebten Mustern zu befreien. Dadurch finden wir leichter den Zugang zu innerer Ruhe, Entspannung und Zuversicht.

Du möchtest es kennen lernen?

[www.spiritofbalkan-yoga.de](http://www.spiritofbalkan-yoga.de)

Tiefe Lebendigkeit spüren.



### Spirit of Balkan - Yoga®

Die Balkan-Musik und die uralten Tänze nahmen schon immer eine wichtige Rolle in meinem Leben ein. Ich fühlte die starke, besondere Wirkung, die beide ausstrahlen. Kennt jemand die Texte unserer Lieder, wird er berauscht sein von Dynamik und Dramatik, der Lebensfreude oder der Anteilnahme an unendlich schmerzvollen Erfahrungen, sehr oft eine Reise durch emotionale Wellentäler.

Ich weiß um die Kraft und Freude, die unsere Kunst und Kultur so freigiebig anbietet. Ich begann mich tiefer damit zu befassen. Auf welche Energiezentren wirken Tanz und Musik? Was kann es in uns auslösen? Was für eine Freude, Leidenschaft, Herzöffnung erwächst daraus.

Zu allem kam das Wissen um die dynamische Meditation, die ich vor vielen Jahren kennengelernt habe sowie Intuition. Ich wollte etwas völlig neues, ja Einzigartiges schaffen. Es sollte eine ganz besondere Verbindung meiner Leidenschaften Musik, Tanz, Yoga mit dem Balkan werden. Die Idee zu Spirit of Balkan - Yoga® war geboren.

[www.spiritofbalkan-yoga.de](http://www.spiritofbalkan-yoga.de)