

## Jayendra Das - Tai-Chi Workshop am 24. / 25. Januar 2015 - im Yoga-Loft Bruckmühl

Aufgrund mehrjähriger guter Erfahrung mit seiner Arbeit haben wir **Jayendra Das** aus Paris eingeladen, einen **Tai Chi Workshop in Bruckmühl** zu geben. Tai Chi ist eine traditionelle chinesische Praxis, bei der durch langsame, konzentrierte Bewegungen die Energiezentren im Körper ausgerichtet werden. Die Arbeit im Workshop überzeugt durch ihre tiefgehende, spürbar bewußtseinsweiternde Wirkung, die innere Transformationsprozesse in Bewegung setzen kann. Jayendra Das spricht im Workshop Englisch, durch die einfühlsame Übersetzung von Bettina von Finckenstein verstehen wir alles problemlos und können uns auch direkt auf Deutsch ausdrücken.



### Samstag 24. Januar:

**9:00 – 12:00 Teaching - „Wie bringt Tai Chi Bewegung in mein Leben?“ (25€)**

Eine Form der Unterweisung, bei der in der Gruppe Fragen an Jayendra gerichtet werden. Das können individuelle Fragen zur eigenen persönlichen Entwicklung sein, oder generelle Fragen zum Verständnis der Chakren und Energiezentren, mit denen wir im Tai Chi arbeiten. Als spiritueller Lehrer geht Jayendra mit seinen Antworten über die ursprüngliche Frage hinaus und beantwortet das eigentliche Anliegen der Person auf mehreren Ebenen. Im Laufe des Vormittags steigt die Intensität des Gesprächs spürbar an, und neue Selbst-Erkenntnis kann daraus erwachsen.

**14:00 – 17:00 Tai Chi I – „Erweckung der Energien“ (60€)**

Eine Tai-Chi Übung, die besonders als tägliche Morgen-Übung geeignet ist.

**19:00 – 21:00 „Energy Session“ (Level1: 70€, Level2: 130€)**

**Level1:** Ausrichtung der Chakren, **Level2:** Ausrichtung der Chakren *und* Ausgleich der Energiezentren

Die Teilnehmer liegen entspannt am Boden, während Jayendra durch Energie-Arbeit den inneren Ausgleich der Energien schafft. Die „Level“ unterscheiden sich darin, wie tief sie geht. Kann unabhängig gebucht werden, wirkt aber direkt im Anschluß an die Tai Chi Übung am Besten. Siehe „Paket-Preise“ weiter unten.

### Sonntag 25. Januar:

**9:00 – 12:00 Tai Chi II – „Tanz der Elemente“ (Nur der Vormittag 60€)**

Diese Bewegungsfolge verbindet uns nacheinander mit den „5 Elementen“ des Tai Chi. Die Wirkung der Übung wird durch die Choreographie in der Gruppe verstärkt, ist aber auch als persönliche Übung geeignet, um in kurzen Pausen des Alltags „Energie zu schöpfen“.

**14:00 – 17:00 Tai Chi III – „Weiterführende Übungen“ (Ganztageskurs Vormittag+Nachmittag 110€)**

Fortführung der am Morgen begonnenen Arbeit

**19:00 – 21:00 „Energy Session“ (Level1: 70€, Level2: 130€)**

### „Paket“-Preise:

**„Energy Session nach Tai Chi“: (Level1: 60€, Level2: 120€)**

Nach einem *vorangegangenen Tai Chi Workshop* ist die Energie schon teilweise ausgerichtet, die Energy Session ist dadurch jeweils 10€ günstiger.

**„Volles Tai Chi Programm Samstag und Sonntag“: (165€)**

Wer *alle* Tai Chi Einheiten I,II und III, am Samstag *und* Sonntag belegt, zahlt 5€ weniger

### Veranstaltungsort: Yoga-Loft Bruckmühl

Gewerbepark BWB 26a, 83052 Bruckmühl-Heufeldmühle, [www.yoga-loft-bruckmuehl.de](http://www.yoga-loft-bruckmuehl.de).

Mittags wird dort jeweils ein vegetarisches **Mittagessen** angeboten, auf Spendenbasis.

Mehr über **Jayendra Das** im Internet: <http://www.jayendra-das.com/Allemanne1.php?lg=1>

**Anmeldung und weitere Informationen** zur Veranstaltung über: Jean-Pierre Thimm

e-mail: [jeanpierrethimm@aol.com](mailto:jeanpierrethimm@aol.com), Telefon: 08062 804860