

GET REAL



# TRIGUNA ZENTRUM

## POWER

Ein transformatorischer Workshop mit Nanak Dev Singh

### Taiko

Erfahre die Kraft der Japanischen Taiko Trommeln.  
Du lernst den Taiko-Grundrhythmus und Basis-Theorie.

### Gatka

Erfahre die Kraft der indischen Kampfkunst Gatka  
Du wirst die tänzerischen Grundbewegungen und  
Beginner-Kampfbewegungen der alt-indischen,  
spirituellen Kampfkunst Gatka erlernen

### Maha Yoga

Erfahre die Kraft des Maha Yoga  
Die ursprüngliche Form des Yoga umfasste fünf  
Elemente, die die Kraft des Geistes erweitern:

1. Raj Yoga – trainiert die Kraft des Geistes
2. Hatha Yoga – bringt uns ins Gleichgewicht und öffnet die feinstofflichen Kanäle
3. Kundalini Yoga – energetisiert diese Kanäle
4. Nad Yoga – öffnet die höheren Kanäle mit Hilfe von Mantren
5. Pranayama – Atemtechniken verbinden alle vorhergehenden Elemente miteinander

### Gong

Erfahre die Kraft des Gongs  
Eine tiefe Gongmeditation kann es Dir ermöglichen,  
Dich Deinen Ängsten zu stellen und die höheren  
Energien zum Fließen zu bringen.



ORT:

**TRIGUNA YOGA ZENTRUM**  
**TSCHAIROWSKISTR.13**  
**MULTIRAUM XL**  
**13156 BERLIN-PANKOW**

**Freitag**  
**Samstag**  
**Sonntag**  
**Beitrag**

**21.01.2011**    **18.00 bis 22.00 Uhr**  
**22.01.2011**    **10.00 bis 18.00 Uhr**  
**23.01.2011**    **10.00 bis 16.00 Uhr**  
**175,- EUR**

**ANMELDUNG**  
**TEL. 030-920 388 0**  
**INFO@TRIGUNA.DE**

