

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05.00	05:30 Hatha morning stretch or Quick Kundalini Sadhana Sohan Kaur / Bibi Nanki Kaur						05:00 Amrit Vela Sadhana Bibi Nanki Kaur
06.00							
07.00							
08.00							
09.00		09:30 Kundalini Parmatma Kaur <small>(ab 15.06.2010)</small>	09:30 Yoga ü 60 Antje				
10.00							
11.00	11:30 life walk Devta Kaur		11:30 life walk Devta Kaur	11:00 Schwan- geren Yoga <small>(ab 17.06.2010)</small>	11:00 Yoga für Eltern + Kind <small>(ab 18.06.2010)</small>	11:30 life walk Devta Kaur	
12.00						wechselndes workshop -Angebot	
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00	17:30 Körper Stimme Geist klangraum <small>(ab 14.06.2010)</small>	18:00 Yoga mit Herz Alexander		18:30 Kundalini Antje	17:00 wechselndes workshop -Angebot	18:00 Bhangra	15:00 Taiko
19.00	19:30 Kundalini Yoga Parmatma Kaur <small>(ab 14.06.2010)</small>	19:00 Maha Yoga Jai Deep Kaur	19:00 Hatha Yoga Angela	19:00 Maha Yoga Ustad Nanak Dev Singh	19:00 abwechselnd: Chanting Sohan Kaur Yoga & Gong Sohan Kaur &	Sat Siri Singh und Amrit Sadhana Kaur	Sant Subhag Singh
20.00	20:00 Mantren singen klangraum <small>(ab 14.06.2010)</small>	20:00 Yoga Spezial Alexander		20:00 Yoga mit Herz Alexander			17:00 Sangita: Kirtan- und Mantren- Singen
21.00							
22.00	MULTI L Garten	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL	MULTI L MULTI XL

Erscheine pünktlich! Wenn du später kommst, geselle dich leise dazu. Bitte mitbringen: Bequeme, lockere Kleidung, möglichst eigene Matte und / oder Schafsfell; Wasserflasche.
Tel. 030 / 920 388 0; email: info@triguna.de

TRIGUNA ZENTRUM

GRAND OPENING

SAMSTAG, 26. JUNI 2010
&
SONNTAG, 27. JUNI 2010

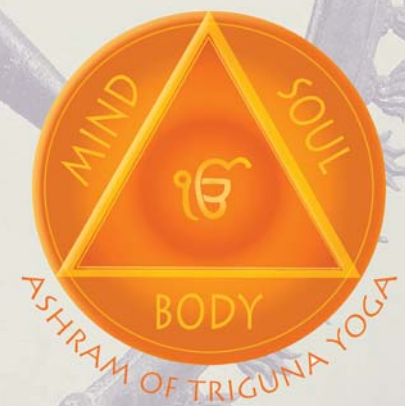
VIelfalt ist unsere Stärke:

- * Raj Yoga
- * Hatha Yoga
- * Kundalini Yoga
- * Naad Yoga
- * Gatka
- * Shastar Vidiya
- * klassische indische Musik: Rag und Tal
- * indischer Tanz: Kathak, Bhangra
- * Gongmeditation
- * Taiko Trommeln
- * Stimmheilung



USTAD: NANAK DEV SINGH KHALSA

Mit Nanak Dev Singh Khalsa konnten wir einen erfahrenen Yogi, Krieger, Ashrami, Koch, Tänzer, Musiker, Gongspieler und Familienvater für den Ashram gewinnen, den er mit all seiner Entschlossenheit, Liebe und spirituellen Hingabe als Senior-Lehrer leitet.



info@triguna.de / 030 - 920388 0 / www.triguna.de

BE IN THE MOMENT

GET REAL

TRIGUNA ZENTRUM



GRAND OPENING PROGRAM

Beim Grand Opening bist Du jeder Zeit herzlich willkommen!

Zeit	Samstag 26. Juni	Sonntag 27. Juni	Zeit
05:00	05:00 Sadhana: Morgenyoga, Multi XL, Bibi Nanki Kaur		05:30
08:00	08:00 Gurdwara, Sant Subhag Singh		08:00
09:30	09:30 Frühstück im Garten oder im Common Room, Jai Deep Kaur und Sant Subhag Singh, 2,- EUR pro TN		09:30
10:30	Zeit zum Ankommen, für einen Spaziergang im Schlosspark oder für ein Glas Chai	10:30 Info Lehrerausbildung, Multi L, Bibi Nanki Kaur	10:30
11:30		ab 10:30: Basar, Garten oder Flur, Devta Kaur & friends	11:30
11:30		11:30 Kundalini Yoga, Multi L, Bibi Nanki Kaur	11:30
11:30		11:30 Life Walk, Garten, Devta Kaur	11:30
11:30		11:30 Multi XL, Körper-Stimme-Geist, Sat Siri & Amrit Sadhana	11:30
13:30	13:30: Eröffnung, Multi-Room XL, Nanak Dev Singh & friends		13:30
13:30		13:30 Kundalini Yoga, Multi L, Nirvair Singh	13:30
13:30		13:30 Gatka Show, Multi XL, Sant Subhag Singh	13:30
15:00	15:00 Hausführung mit Geschichte, Chai Lounge, Bachitar Singh	15:00 Alle Lehrer stellen sich vor, Multi L	15:00
15:00		ab 15:00 Probebehandlungen Thaimassage, Garten,	15:00
15:00		15:00 Integrales Yoga, Alexander, Multi XL	15:00
16:00	16:00 Hatha Yoga, Angela, Multi L	16:00 Vorstellung Triguna Healing Arts Circle, Multi XL, healing team	16:00
16:00	ab 15:00: Basar, Garten oder Flur, Devta Kaur & friends	16:00 Yoga mit Kindern und für Schwangere, Heike, Multi XL	16:00
17:00	17:00 Chanting mit Jivan und Terzia, Multi L	17:00 Gatka Show, Multi XL, Sant Subhag Singh	17:00
17:00		17:00 Sangita: let's chant together, Multi XL, Sat Siri Singh	17:00
19:00	19:00 Prana Dinner (es gibt nicht nur Luft!) Garten oder Common Room, Santosh Singh, 4,- EUR pro TN		19:00
open end	Große Yoga Party mit Gong, Taikos und der Triguna Band, Multi XL, Nank Dev Singh & friends, 15,- EUR pro TN		
	Übernachtung möglich in den öffentlichen Räumen		
	Zeit zum Verdauen, Verabreden, Verabschieden		

Kinderbetreuung durch Eltern v Lotusblüte

Kinderbetreuung durch Eltern v Lotusblüte

ALLES UNTER EINEM DACH:

- Ashram: Wohnen für Yogis und Yoginis
- Yogitels: Gasträume für eine Auszeit
- Yogazentrum: 30 w. Kurse, Workshop Räume, Lehrerausb.
- Lotusblüte: Kindergarten im kleinen persönlichen Rahmen
- Prana-Küche: leckere ayurved. Nahrung als Lebens-Mittel
- Heilkunstkreis: Mehrere Heilpraktiker, Physio- und Psychotherapeuten heilen und behandeln individuell + bieten unterschiedliche Mehrtageskuren für Kleingruppen zu folgenden Themen an: für mehr Freude & Glück / Wiederaufbau nach Stress & Burnout / raus aus der Sucht & rein nach Entgiftung / heile Aura statt gefangen im Trauma / gestärktes Selbst.



ADRESSE: Tschaiakowskistr. 13, 13156, Berlin
 info@triguna.de / 030 - 920388 0 / www.triguna.de

