

**Verbindliche Anmeldung:  
Traditionelles Indisches Yoga  
17. - 19. April 2015**

Name

Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

eMail

Geburtsdatum

Datum, Unterschrift

**Kosten:**

Die Gebühren für das Wochenendseminar betragen  
**159,00 €**

Darin enthalten sind die Seminargebühren sowie Kaffee, Tee etc.. In Härtefällen kann die Gebühr auf Anfrage ermäßigt werde.

**Überweisung:**

Empfänger: Diane & Pascal Steinert  
IBAN: DE03120300001032153023  
BIC: BYLADEM1001  
Konto Nr.: 1032153023  
BLZ: 120 300 00 (DKB Berlin)  
Text: Indisches Yoga

**Anmeldung:**

Zur Anmeldung bitte Anhang abtrennen, ausfüllen und per Post oder per Email an den Veranstalter schicken. Eine schriftliche oder mündliche Zusage erfolgt, max. 15 Teilnehmer werden zugelassen. Die Anmeldung gilt erst bei Bezahlung der Seminargebühren als erfolgt. Bei einer Absage ab 4 Wochen vor Seminarbeginn durch den / die Teilnehmer/in wird eine Bearbeitungspauschale von 50,00 € erhoben, bei Absage ab 1 Woche vor Beginn wird die gesamte Seminargebühr erhoben, wenn keine Ersatzperson mehr nachrücken kann.

**Zeiten:**

Fr, 18:00 - 20:00 Uhr  
Sa, 9:00 - 18:00 Uhr  
So, 9:00 - 13:00 Uhr

Am Samstag gibt es eine ca. einstündige Mittagspause. Geschäfte, Restaurants und Imbisse sind in der näheren Umgebung ausreichend vorhanden.

**Mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Yogamatte und Sitzunterlage. Es können auch Utensilien im Hause geliehen werden.

**Veranstaltungsort**

YOGA-ATELIER Frankfurt  
Leipziger Str. 37 (Hinterhof)  
60487 Frankfurt - Bockenheim

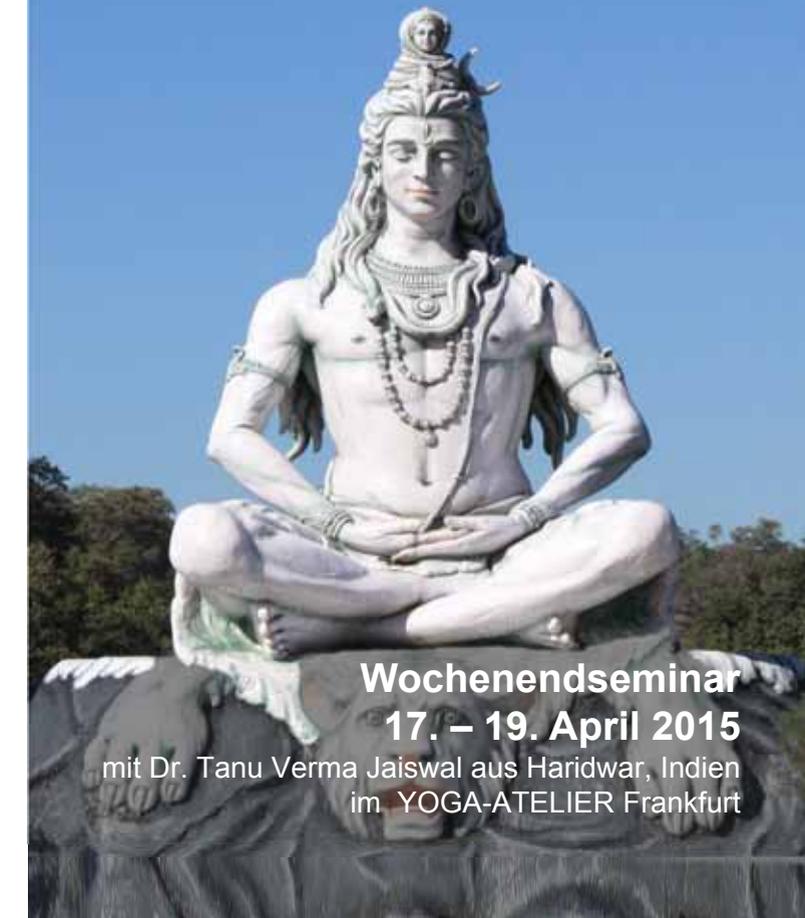
**Anfahrt**

Haltestelle Leipziger Straße  
→ U-Bahn U6, U7  
Haltestelle Bockenheimer Warte  
→ U-Bahn U4, U6, U7  
→ Tram 16  
→ Bus 32, 36, 50, 75

**Veranstalter:**

YOGA-ATELIER Frankfurt  
Ellen Kringstad  
Leipziger Str. 37  
60487 Frankfurt - Bockenheim  
Tel.: 0171 / 4715966  
Email: [yoga-atelier-frankfurt@web.de](mailto:yoga-atelier-frankfurt@web.de)  
[www.yoga-atelier-frankfurt.de](http://www.yoga-atelier-frankfurt.de)

# Traditionelles Indisches Yoga



**Wochenendseminar  
17. – 19. April 2015**

mit Dr. Tanu Verma Jaiswal aus Haridwar, Indien  
im YOGA-ATELIER Frankfurt



## Traditionelles Indisches Yoga

Im Mai 2014 hielt Tanu Verma Jaiswal zum ersten Mal Workshops in Deutschland (Biberach / Frankfurt) ab, um so finanzielle Mittel für die Straßenkinder in Rishikesh zu generieren. Die Workshops waren ein großer Erfolg und die Begegnungen auf allen Ebenen so bereichernd, dass es weitere Seminare mit ihr geben wird.

**Yoga** hat seine Wiege im alten Indien und ist eng verflochten mit Hinduismus und Buddhismus. Das Individuum wird als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen. Der Wagen ist der Körper, der Kutscher ist der Verstand, die fünf Pferde sind die fünf Sinnesorgane und der Fahrgast ist die Seele. Das Geschirr heißt im Indischen „Yoga“.

Dr. Tanu Verma Jaiswal wird in diesem Seminar mit Elementen von Hatha, Vinyasa (Ashtanga) und Suryanamskara Yoga, gemäß den alten indischen Schriften, arbeiten. Neben den Körperübungen (Asanas) stehen verschiedene Meditationstechniken (Omka Meditation, Cyclic Meditation, Sound Mind Resonance) ebenso auf dem Programm wie Pranica Energisation Technique (PET). Letztere hat sich in Indien als sehr erfolgreich herausgestellt, um eine vollkommene Entspannung von Körper und Geist zu erreichen. Darüber hinaus werden Themen wie yogische Lebensführung, spirituelle Entwicklung und die dafür relevanten Übungen angesprochen.

Der Yoga Workshop wird in englischer Sprache abgehalten und bei Bedarf auf deutsch übersetzt.

## Tanu Verma Jaiswal

**Dr. Tanu Verma Jaiswal** promovierte in „Menschliches Bewusstsein und Yogische Wissenschaft“ und hat weitere universitäre Abschlüsse in Yoga, Reiki, Pranica Healing und Akupressur.

Seit einigen Jahren lebt sie in Haridwar am Ganges in Indien und ist an verschiedenen Orten als Yogalehrerin und Sozialarbeiterin tätig. Davor lebte Tanu Verma Jaiswal in Rishikesh, der selbsternannten Welthauptstadt des Yoga. Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin begann sie dort, sich um die vielen bettelnden Straßenkinder zu kümmern und wurde Mitbegründerin der **Yoga Dharnendra Charitable Society**.

Ihr Ziel ist es, praktisches Wissen und spirituelle Ausbildung zum Wohle der Gesellschaft zu verbinden.



## Hilfe für indische Straßenkinder

Die **Yoga Dharnendra Charitable Society** ist eine gemeinnützige Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Straßen- und Bettelkinder in Rishikesh auf dem Weg in eine bessere Zukunft zu unterstützen.

Sie wurde 2009 von Tanu Verma mitbegründet und ist seit 2012 eine eingetragene NGO. Zurzeit ist sie für rund 45 Kindern eine Art Sonntagschule. Hier wird bei den Schularbeiten geholfen und es werden grundlegende Dinge wie Hygiene und Benehmen, aber auch Singen, Tanzen und Yoga vermittelt. Nach Möglichkeit werden die Kinder mit Kleidung, Schuhen und Schulsachen versorgt. Außerdem wird Überzeugungsarbeit an den Eltern geleistet, dass der einzige Weg für die Kinder aus der Armut der über die Bildung ist. Vor allem aber bietet sie den Kindern auch einen Ort, an dem sie spielen und Kind sein dürfen.

Aktuell arbeitet Tanu Verma Jaiswal am Aufbau eines weiteren Kinderprojektes in der Stadt Nagpur.

Das Dozentenhonorar dieses Seminars geht an die beiden Projekte und kommt damit in vollem Umfang den Straßen- und Bettelkindern in Indien zugute.

### Traditionelle Henna Tattoos

Außerhalb des Workshops besteht die Möglichkeit, sich von Tanu Verma Jaiswal gegen Spende ein Henna-Tattoo erstellen zu lassen. Bei Interesse bitte eine Mail an [diane.steinert@web.de](mailto:diane.steinert@web.de) schreiben.

An das  
YOGA-ATELIER Frankfurt  
Leipziger Str. 37  
60487 Frankfurt / Main

