

## Workshops TriYoga Flows 2012 mit Beate Bleif

TriYoga nach Kali Ray ist eine fließende Form des Hatha-Yoga. Dabei verschmelzen die besonders fließenden, weichen Bewegungen mit dem Atem und ausgewählten Mudras zu einer einzigartigen Abfolge. Die Fähigkeit, bewusster wahrzunehmen, zu fühlen und inneren Ausgleich zu schaffen, wird gestärkt.

Beate Bleif ist Diplom-Informatikerin und Yogalehrerin und leitet das TriYoga Center in München. Sie ist spezialisiert auf TriYoga Flows und eine der wenigen zertifizierten TriYoginis bis Level 3 weltweit. Sie hat die Flows direkt an der Quelle bei Kali Ray, der Begründerin von TriYoga, und deren Senior Teachers erlernt und führt Sie mit Begeisterung in die Welt der einzigartigen TriYoga Flows ein. Ihr umfangreiches Wissen in der Heil- und Energiearbeit und als Trainerin in gewaltfreier Kommunikation (GFK) fließen ebenso wie spiraldynamische Prinzipien in ihren Unterricht mit hinein und machen ihn damit einzigartig und authentisch.

### Inhalte

Jeder Workshop steht unter einem bestimmten Thema. Sie lernen:

- die einzigartigen Flows nach Kali Ray kennen (jeder Workshop beinhaltet andere Flows)
- das Fließen von einem Asana in das nächste mit Mudras und Atmung verbunden
- korrekte Ausrichtung nach spiraldynamischen Gesichtspunkten
- segmentale Bewegungen der Wirbelsäule
- Atemtechniken (Pranayama)
- Tiefenentspannung
- Spezielle Meditationen nach Kali Ray
- Mudra-Flows nach Kali Ray

### Zeiten

**Samstag, 21. April 2012**  
10:30 - 16:30 (5h, 1h Mittag)

#### **TriYoga Flows. Vereinigung des Herzens: Liebe und Frieden finden.**

Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar. Antoine de Saint-Exupéry

Im Wassermannzeitalter geht es vor allem darum, die Liebe im eigenen Herzen zu finden und zu leben. Yoga kann uns dabei ganz wunderbar unterstützen. In diesem Workshop entdecken wir unser Herz-Chakra; das Haus der Liebe und der Sitz unseres Selbst. Wir öffnen unsere Herzen für die schönen, angenehmen Dinge des Lebens und verankern Liebe, Glück und Frieden im Herzen. Mit speziellen TriYoga Flows, die in Verbindung mit dem Herzen (4. Chakra) stehen, aktivieren wir unser Herzchakra. Unterstützt durch Atemtechniken, Herzmeditationen, Herzmudras und heilsamen Mantren dehnen und öffnen wir unseren Herz- und Atemraum, so dass wir darin unterstützt werden, im Alltag aus dem Herzen heraus zu leben und die Herzensqualitäten wie Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. So sind wir optimal für die Veränderung der Zeitenwende vorbereitet. Gute Yoga Kenntnisse (irgendeiner Yogarichtung) sind anzuraten.

**Preis:** 85 € (5h), **Frühbucher** bis spätestens 1 Monat vor dem Workshop 75 €



**Samstag, 20. Oktober 2012**  
**10:30 - 16:30 (5h, 1h Mittag)**

**TriYoga Flows, SPECIAL Füße und Beinachse unter spiraldynamischen Gesichtspunkten.**



Du lernst ganz viel Neues über deine Füße, wie du gehst und stehst, deine Verbindung zur Erde aufbaust und Balance halten kannst. TriYoga beinhaltet viele Flows mit Zehenstretchings, Standhaltungen und Balanceübungen, die wir uns fußtechnisch genau anschauen. Schwerpunkte des Workshops sind: Erdung, sprudelnder Quell, bewusstes Gehen, die Fuß- und Beinspirale, Gewölbstruktur des Fußes im Sinne der Spiraldynamik, Hand-Fuß-Mudras.

Damit du ganz standfest durch dein Leben gehen kannst.

**Preis:** 85 € (5h), **Frühbucher** bis spätestens 1 Monat vor dem Workshop 75 €

**Begrenztes Platzangebot, kleine Gruppen. Bitte rechtzeitig anmelden, die Workshops sind in der Regel schnell ausgebucht.**

**Anmeldung**

Die Anmeldung zu den Workshops erfolgt telefonisch oder schriftlich per Mail. Mit der Anmeldebestätigung wird die **Teilnahmegebühr umgehend fällig**. Ist die Zahlung nicht innerhalb von fünf Werktagen erfolgt, wird die Anmeldung wieder automatisch storniert und der Platz freigegeben. Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird die TeilnehmerIn umgehend benachrichtigt.

Ein Rücktritt ist bis zwei Wochen vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden. Nimmt eine Person, die auf der Warteliste steht, Ihren Platz ein, wird die gesamte Teilnahmegebühr zurückerstattet.

Mit der Anmeldung überweisen Sie bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Beate Bleif  
Commerzbank BLZ 700 400 41  
Kontonr. 660 877 200  
BIC: COBADEFF70, IBAN: DE81700400410660877200

**Ort**

TriYoga Center München  
Beate Bleif, Tal 26 (U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor)  
D-80331 München  
F. +49 89 61 02 99 58. M. 0177 / 613 55 26  
Mail. [info@triyogaflows.de](mailto:info@triyogaflows.de)  
[www.triyogaflows.de](http://www.triyogaflows.de)