



Erstmals in Berlin: Sonnenyoga mit Sunyogi Umasankar



Liebe am Sonnenyoga Interessierte,

mir ist die Aufgabe zugefallen, den **ersten Sonnenyoga-Kurs in Berlin** zu organisieren und dazu Sunyogi Umasankar aus Indien einzuladen. Dies ist eine sehr seltene Gelegenheit, hier in Europa von einem echten Yogi lernen zu können. Im Folgenden möchte ich Ihnen bzw. Euch dazu alle wichtigen organisatorischen Hinweise geben.

Sollte es weitere Fragen geben, bin ich wie folgt zu erreichen:

Briefpost: Alexandra Wagner, Jägerstr. 56, 10117 Berlin
E-Mail: alexawagner@acemo.de
Telefon: + 49 30 20647714 oder mobil + 49 176 64094685
Fax: + 49 30 20647798

Ich freue mich auf viele Anmeldungen und ein interessantes Seminar!

Ihre Alexandra Wagner

ORT DER VERANSTALTUNG:

UBB Umwelt-Bildungszentrum Berlin gGmbH
Kladower Damm 57, 14089 Berlin, Tel. 030-20096400

KURSZEITEN:

19. bis 21. Juli 2019 - Jeweils ab ca. 6:30 Uhr und bis ca. 19:00.

Die genauen Kurszeiten (Beginn und Ende) können leicht variieren, dies wird rechtzeitig bekanntgegeben.

ABLAUF:

Beim Seminar wird sowohl die Theorie des Sonnenyoga vermittelt als auch ganz praktisch unterrichtet, indem die Technik des Sonnenyoga in gemeinsamer Meditation erlernt und geübt wird. Ohne ein theoretisches Grundverständnis kann man das Sonnenyoga nicht praktizieren, aber mit der Theorie allein kann man ebenfalls keinen Entwicklungsfortschritt erzielen.

Die genaue Abfolge der Unterrichtseinheiten ist jeweils flexibel (evtl. auch vom Wetter abhängig).

Zu Ihrer eigenen Sicherheit ist es unabdingbar, an den drei Tagen wirklich jeweils alle Unterrichtseinheiten wahrzunehmen und nichts zu versäumen. Andernfalls werden Sie das Sonnenyoga nicht wirklich erlernen können. Aus diesem Grund erlaubt Sunyogi eine Teilnahme nur unter der Bedingung, dass keine Unterrichtsteile versäumt werden.

Der Unterricht erfolgt auf Englisch, wird aber ins Deutsche übersetzt werden.

SEMINARKOSTEN:

Die Teilnehmer teilen sich die notwendigen Grundkosten (Miete des Seminarraums, Reisekosten für Swamiji Umasankar) und tragen die eigenen Verpflegungskosten für das gemeinsame Frühstück und Mittagessen. Das gemeinsame Essen ist Bestandteil des Kurses.

Der Unterricht von Sunyogi Umasankar hat keinen Preis und ist eigentlich auch unbezahlbar. Sunyogi Umasankar erlaubt es nicht, dass wir für die Weitergabe des Sonnenyoga eine Teilnahmegebühr erheben.

Sunyogi bittet aber herzlich darum, dass die Teilnehmenden eine ihren wirtschaftlichen Möglichkeiten entsprechende Spende für das von ihm zum Zwecke der Verbreitung des Sonnenyoga gegründete Universal Peace Centre leisten. Dafür ist er sehr dankbar. Beiliegender Prospekt gibt Ihnen einen Einblick in die Ziele und Projekte des Universal Peace Centre. Sie können sicher sein, dass jeder Cent, der als Spende bei Sunyoga ankommt, ausschließlich zu diesem Zweck verwendet wird.

ANMELDUNG:

Zur Anmeldung bitte beiliegendes Anmeldeformular ausfüllen und an Alexandra Wagner (Kontaktdaten s.o.) schicken.

Mit der Anmeldung wird der Beitrag für die Grundkosten (50 Euro) und die Teilnahme an Frühstück und Mittagessen an den drei Kurstagen (pro Person 96 Euro) fällig.

Die Seminarplätze sind begrenzt. Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen. Durch die Überweisung von Grundkosten UND Spende kann der Seminarplatz gesichert werden. Sofern die Zahl der Anmeldungen die vorhandenen Seminarplätze übersteigt, wird eine Warteliste eröffnet. Sie erhalten eine Bestätigung, sobald Ihr Seminarplatz gesichert ist.

UNTERKUNFT:

Wir würden dringend empfehlen, eine Unterkunft in der Nähe zu buchen. Der Unterricht beginnt mit einer Meditation mit der Morgensonne und damit sehr früh. Weitere Anfahrtswege bedeuten zwangsläufig, dass Sie sehr früh aufstehen müssten. In der Nähe des Seminarortes gibt es mehrere Unterkunftsmöglichkeiten:

- Im Umwelt-Bildungszentrum Berlin gGmbH, Kladower Damm 57, 14089 Berlin, Tel. 030-20096400, <http://www.umwelt-bildungszentrum.de> habe ich ein begrenztes Zimmerkontingent reserviert. Sie können dort direkt buchen, solange das Kontingent noch nicht ausgeschöpft ist.
- Ganz in der Nähe gibt es das Hotel „Kapitänskajüte“ <https://www.kapitaenskajuede.de/hotel-am-wasser> sowie das Hotel „Grüner Baum“ <https://www.gruener-baum-berlin.de/startseite.html>.
- Es gibt in näherer Umgebung zwei Campingplätze:
 - Berlin Gatow: Kladower Damm 207 – 213, 14089 Berlin, Rufnummer +49 030 3654340, E-Mail: gatow@dccberlin.de, <https://www.dccberlin.de/gatow>
 - Berlin Kladow: Krampnitzer Weg 111 – 117, 14089 Berlin, Rufnummer +49 30 3652797 , E-Mail: kladow@dccberlin.de, <https://www.dccberlin.de/index.php/kladow>

WAS IST MITZUBRINGEN?

Da wir das Sonnenyoga im Freien praktizieren, bringen Sie bitte eine Unterlage (z.B. Yogamatte oder Decke) mit, auf der Sie sitzen und liegen können – wenn Sie mögen auch ein Meditationskissen. Je nach Wetter kann eine Isoliermatte nützlich sein, um sich vor Kälte und Feuchtigkeit zu schützen.

Sofern Sie nicht mindestens 30 Minuten lang auf dem Boden sitzen können, bringen Sie sich bitte einen Campinghocker o.ä. mit. Auch in diesem Fall benötigen Sie aber eine Unterlage, auf der Sie sich im Freien hinlegen können.

Sunyogi wird auch eine Meditation unterrichten, für die man ein eigenes Foto (Portrait im Format A4) benötigt. Ein solches Foto sollte jeder Teilnehmer mitbringen.

Bitte bringen Sie darüber hinaus Schreibzeug mit, um sich während des Unterrichts Notizen zu machen. Es wird keine Seminarunterlagen geben.

VERPFLEGUNG UND GETRÄNKE:

Frühstück und Mittagessen nehmen die Teilnehmer jeweils gemeinsam im Umweltbildungszentrum ein. Dafür ist ein Kostenbeitrag (s.o.) zu entrichten. Während des gesamten Seminars ist für Getränke gesorgt.

Das Abendbrot kann auf Wunsch ebenfalls im Umweltbildungszentrum eingenommen werden. Es ist vor Ort buchbar. Sie können dies aber auch bei der Veranstalterin voranmelden.

Durch die Praxis des Sonnenyoga haben Sie aber möglicherweise gar nicht so viel Hunger 😊.