

# AKO RYBA VO VODE

---

## WORKSHOP YOGY A QIGONGU

KODAŇ / AMSTERDAM / HAMBURG / TRNAVA / BUDAPEŠŤ

**POZVÁNKA**



**Trnava, 27.- 28.4. 2015**

# AKO RYBA VO VODE

## Medzinárodný workshop Yogy a Qigongu s MAJSTROM ZHEN HUA YANGOM

Trnava, Apríl 27 – 28, 2015



**Majster Yang**, trénovaný buddhistickými (šaolinskými) a taoistickými (wudangskými) majstrami, vrátane 400 ročnej tradície rodinného systému; s výnimočnými znalosťami v oblasti práce s energiou Qi a bojovými umeniami; neúnavne pracujúci na odovzdávaní svojho know-how ľuďom, aby im pomohol budovať životy a telá, používajúc jednoduché a ľahko pochopiteľné metódy a techniky; prichádza na **Slovensko**, aby sa podelil o svoje neoceniteľné skúsenosti.

**KALIGRAFICKÁ YOGA** a **QIGONG** sú súčasťou systému **Kaligrafického zdravia**. Založené na filozofii 3-dimenzionálneho pohybu sú zámerne vytvorené tak, aby znovu nastavili a udržiavali tri hlavné obehové sústavy v tele: krvný, nervový a tráviaci obeh.

#### Vhodné pre:

- všetky vekové kategórie a úrovne, nie je potrebná žiadna predchádzajúca skúsenosť
- tých, ktorí si chcú prehĺbiť povedomie o samoliečbe a schopnosť vykonávať ju
- jogínov a ľudí, praktikujuúcich rôzne pohybové aktivity

#### Program:

##### Pondelok, 27 apríl

##### Workshop 1 – ZDRAVIE 14.00 – 17.00

##### (Liečivá sila Kaligrafickej Yogy, yoga pre chrbticu a ramená, úľava od stresu)

Máte problémy s dýchaním, alebo ochoreniami dýchacích ciest? Pracujete v kancelárii, alebo ste firemný profesionál, ktorý je pripútaný ku kancelárskej stoličke, či sedadlu v aute a trpíte bolesťami hlavy, migrénami, vysokým krvným tlakom, syndrómom vyhorenia, stresom a/alebo depresiou? Kaligrafická Yoga je vhodná pre kohokoľvek, kto si kladie za cieľ zlepšiť dýchanie; uvoľniť svaly, šlachy, väzy a kĺby; zredukovať bolesť a zmierniť úzkosť, stres a depresiu.

##### Workshop 2 – ENERGIA 18.00 – 21.00

##### (Rozvoj vnútornej sily a prehĺbenie meditácie)

Tento workshop Kaligrafickej Yogy vám pomôže rozvíjať vašu vnútornú energiu. Naučíte sa prijímať a vysilať energiu; odblokovať kanály a meridiány; kultivovať vašu energiu pre meditáciu a špecifické účely. Vynikajúce pre ľudí praktikujuúcich yogu; masérov a fyzioterapeutov, akupunkturistov, alebo akýchkoľvek iných liečiteľov, ktorí používajú kontakt na uzdravenie: Qigong zásadným spôsobom zlepši vaše procedúry. Tiež výborné pre laikov/začiatočníkov, ktorí si chcú uvoľniť rozptýlenú myseľ prostredníctvom pohybu a naštartovať vynikajúcu cirkuláciu a samoliečebné schopnosti.

##### Utorok, 28 apríl

##### Workshop 3 – ŠŤASTIE 8.00 – 11.00

##### (Zlepšenie obehového systému a trávenia)

Trojdimenzionálny systém Kaligrafickej Yogy, založený na 3-dimenzionálnom prenose energie, 3-dimenzionálnom fyzickom pohybe a 3-dimenzionálnom vzťahu medzi nimi sa špecializuje na zvyšovanie toku kyslíka cez telo a efektívne pomáha nastaviť tri základné obehové systémy: krvný, nervový a tráviaci. Budeme sa zaoberať zmiernením tráviacich problémov a zameriame sa na prax; ktorej výsledkom je pokojná, uzemnená osoba so šťastím, vychádzajúcim zvnútra.

##### Workshop 4 – DLHOVEKOSŤ 13.00 – 16.00

##### (Život predlžujúce aspekty Kaligrafickej Yogy)

S praxou, zlepšovanie dýchania; kultivovanie pohybov a toku energie v tele; odblokovanie kanálov a meridiánov; majú za následok omnoho pokojnejšie telo a myseľ / hlboký pokoj, a znásobenie prirodzeného šťastia. Príďte na tento workshop naučiť sa, ako podporovať celkovú pohodu, zdravie a dlhovekosť.

#### CENA:

##### ZVÝHODNENÁ SADZBA (pri registrácii do 3. apríla)

€180 celý kurz, €55 jednotlivé workshopy

##### ŠTANDARDNÁ SADZBA (pri registrácii po 3. apríli)

€216 celý kurz, €64 jednotlivé workshopy

Registrácie prijímame na [asistent@kaligrafickayoga.sk](mailto:asistent@kaligrafickayoga.sk) (uveďte prosím meno, priezvisko, adresu, telefón a email).

Cena zahŕňa pitný režim a drobné občerstvenie. Platba v hotovosti na mieste.

#### MIESTO KONANIA: Mestská športová hala, Rybníková 15, Trnava

Cvičenia budú v anglickom jazyku s konzekutívnym tlmočením do slovenčiny. Účastníkom odporúčame si priniesť podložky na cvičenie a uteráky. Ak máte záujem o ďalšie informácie, kontaktujte nás na [info@kaligrafickayoga.sk](mailto:info@kaligrafickayoga.sk).

Počet miest je limitovaný. Registrujte sa prosím včas, aby ste si zaistili miesto.

[www.kaligrafickayoga.sk](http://www.kaligrafickayoga.sk), [kaligrafickezdravie.sk](http://kaligrafickezdravie.sk)