

IMFREIRAUMSEIN



DAS ERSTE DANA SOMMERPROGRAMM

13. Juli bis 18. September 2015
im Bewegungsstudio FREIRAUM
Hauptstr. 56, 88138 Schlachters

Was ist DANA?

DANA ist ein wesentlicher Bestandteil buddhistischer Geistes- und Herzensschulung und entspricht auch dem Kern des Christentums, wo Grosszügigkeit, Freude am Schenken und Helfen zentral sind. DANA ist uns als Wort nicht so fremd, wie es auf den ersten Blick erscheint. DANA ist Sanskrit und bedeutet so viel wie «freiwilliges Geben & Großzügigkeit». DANA ist eng verwandt mit dem lateinischen «Dona» oder «Donare», was ebenfalls Schenken oder Geben bedeutet.

Grosszügigkeit als spirituelle Praxis ist das Üben des Gebens und Empfangens, ein Auseinandersetzen mit den eigenen Prioritäten: Was ist mir wirklich wichtig in diesem Leben? Worin liegt wahres Glück für mich? Wie drückt sich dessen Erkennen in meinem Verhalten, in meinen Entscheidungen aus? Was unterstütze und ermögliche ich mit meinem Geld, wofür setze ich es ein?

Warum ein Programm anbieten, welches keine Preise hat?

Wir leben in einer Gesellschaft in der der Wert grösstenteils vorgegeben ist, egal ob es angemessen ist oder nicht.

Wertschätzung anstatt Wertgebung - für sich selbst und auch für die Person, die ihre Zeit und ihr Wissen gibt - Chance und Herausforderung zu gleich.

Beim Gebenden, sprich Lehrer/in, geht es darum, etwas von sich zu geben - Wissen, Zeit, Energie, Materielles.

Beim Bekommenden, sprich Teilnehmer/in, geht es darum, wie viel ist es ihm/ihr wert für sich etwas zu bekommen.

Was passiert mit den Einnahmen?

50% der Einnahmen werden an eine soziale Einrichtung (Hospiz, Frauen in Not, u.ä.) im regionalen Bereich übergeben. Alle Teilnehmer können mitentscheiden, mitunterstützen, mitdabei sein.

Wie funktioniert die Teilnahme?

Die verbindliche Anmeldung bitte direkt bei den Lehrer- /Trainerinnen per Mail oder SMS. Alle Veranstaltungen finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt, daher ist eine Anmeldung erforderlich. Falls eine Veranstaltung ausfällt kannst du dich auf der Website www.fohrer-training.de unter Sommerprogramm bis spätestens einen Tag zuvor informieren. Das gilt ebenso für dich als Teilnehmer/in, falls du verhindert bist, bitte informiere direkt die Lehrerin/Trainerin. Denke daran, dass alle Lehrerinnen hier ihre freie und Urlaubszeit einbringen, gehe wertschätzend und achtsam damit um. Für den „Wertausgleich“ steht im Studio eine Schale, indem du deinen Anteil legen kannst.

Wir freuen uns, dich auf der Reise der Wertschätzung und Großzügigkeit begleiten zu können.

Bewege deinen Körper, deinen Geist und deine Seele wird es dir mit einem inneren Lächeln danken.

Wir freuen uns auf unsere Erfahrungen mit dem ersten
DANA SOMMERPROGRAMM. Sei dabei und unterstütze es. **DANKE.**

JULI / AUGUST / SEPTEMBER 2015

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
13 Juli 19.30 - 21.00 h YOGA LEVEL 1-2 CLAUDIA	14 20.00 - 21.00 h PILATES &Faszien VIOLA	15 18.30 - 20.30 h YOGA Fly & Acro CLAUDIA	16	17 9.00 - 10.15 h YOGA Basic MIRJAM	18	19
20 10.00 - 11.15 h 19.30 - 20.45 h YOGA Level 1-2 ANNA	21 20.00 - 21.00 h PILATES Rücken VIOLA	22 9.00 - 10.15 h YOGA Basic SUSANNE	23 19.45 - 21.00 h YOGA Basic SUSANNE	24 9.00 - 10.15 h YOGA Basic MIRJAM	25	26
27 19.30 - 20.45 h YOGA Level 1-2 ANNA	28 20.00 - 21.00 h PILATES & Pilatesring VIOLA	29 19.00 - 20.15 h YOGA & Flexibar CLAUDIA	30	31	1 August 9.00 - 10.30 h YOGA MAMA o.B. MARIA 20.00 - 21.30 h TANZ Sex up your Dance Tabea	
3 20.00 - 21.30 h TANZEN ist Liebe Tabea	4	5	6	7 19.00 -21.00 h YOGA REG&THAI CLAUDIA	8	9 14.00 - 15.30 h Yoga MAMA o.B. MARIA
10 20.00 - 21.30 h TANZ HipHop Heart Tabea	11 11.00 - 12.00 h Yoga f. Vorschul- Kinder ANUSCHKA	12 11.00 - 12.00 h Yoga f. Grundschul- Kinder ANUSCHKA	13	14 9.00 - 10.30 h YOGA Mama o.B. ANUSCHKA	15	16
17 19.30 - 21.00 h YOGA LEVEL 1-2 MIRJAM	18	19 19.00 - 21.00 h VINYASA YOGA & Partnerstretching Level 2 CLAUDIA	20	21 9.00 - 10.15 h YOGA Basic CLAUDIA 19.00 - 20.30 h YOGA Balance MELANIE		23 10.00-12.00 h YOGA &THAI CLAUDIA
24 19.30 - 21.00 h YOGA LEVEL 1-2 MIRJAM	25 10.00 - 11.30 h Im Fuß liegt die Wahrheit CLAUDIA	26	27	28 9.00 - 10.15 h YOGA Basic MIRJAM	29 10.00 - 10.45 h Vortrag Gestalttherapie &Coaching KARIN	30
31 10.00 - 11.15 h YOGA Level 1-2 ANNA 19.30 - 21.00 h YOGA LEVEL 1-2 MIRJAM		2 September	3	4 17.30 - 19.00 h YOGA MAMA o.B. MARIA	6 11.00 -12.30 h YOGA „Gestalten“ CLAUDIA	
7 19.30 - 20.45 h YOGA Level 1-2 ANNA	8	9	10	11	12	13
14 19.30 - 20.45 h YOGA Level 1-2 ANNA	15	16 9.00 - 10.15 h YOGA Basic SUSANNE	17 19.45 - 21.00 h YOGA Basic SUSANNE	18	19	20

Genauere Infos zu den einzelnen Stunden findest du auf der Website www.fuhrer-training.de - Sommerprogramm

ANNA
0152 340 769 96
AnnaRestle@gmx.de

ANUSCHKA
0176 340 074 85
a_gu@gmx.de

CLAUDIA
0152 339 17 887
info@fuhrer-training.de

KARIN
0160 938 228 54
kato58@t-online.de

MIRJAM
0176 961 952 15
mirjammay@web.de

MARIA
0176 932 280 52
bayermaria@gmx.net

MELANIE
0152 - 542 177 74
melaniehutter@web.de

SUSANNE
08382 - 504 1073
susanne.grasekamp@yahoo.de

TABEA
0152 345 340 76
info@tabearother.com

VIOLA
0151 204 373 70
viola.Goebel@gmx.de