



Spirit of Balkan - Yoga ® by Danijela Brdar

Pressemitteilung

Yoga neu erfunden: Spirit of Balkan - Yoga ®

Tanz, Yoga und die Musik vom Balkan kreieren einen einzigartigen Yoga-Stil

Berlin. Juni 2017. Weltpremiere im Juli in Berlin. Man hört die Musik vom Balkan, tanzt dazu, schüttelt sich meditativ und fokussiert sich danach in lang gehaltenen Asanas (Körperpositionen im Yoga), bis zur Tiefenentspannung, begleitet von einer Balkan Ballade. Spirit of Balkan - Yoga ® nennt sich dieser neue, explosive und gleichzeitig relaxende Yoga-Stil mit Lebensfreude-Garantie.

Das Interesse an Yoga wächst seit Jahrzehnten. In zirka 6000 Yogaschulen und Fitnessstudios wird dieses traditionsreiche Übungssystem praktiziert. Aktuell zählt Deutschland zirka 3 Millionen Yoga Begeisterte.

Durch Spirit of Balkan - Yoga ® könnten es noch viel mehr werden, denn der neue Yoga-Stil soll nicht nur bereits Yoga Übende, sondern alle ansprechen, die sich unter Anleitung zur Musik bewegen wollen. „So hast du Yoga noch nie erlebt.“ lautet die Ankündigung der Weltpremiere, die als Workshop in der Hauptstadt stattfinden soll.

Warum Spirit of Balkan - Yoga? Er verbindet dynamische Yogatechniken, Tanz und die Musik vom Balkan, führt die Wirkung der Meditation, der Achtsamkeit, von Yoga und der Emotionalität von Tanz und der Musik des Balkans in einer Einheit zusammen. Die Ergebnisse sollen vielfältig sein. Energien fließen lassen, die pure Lebensfreude freisetzen und das Herz öffnen. Spirit of Balkan - Yoga kann von Anspannungen befreien, von ungeliebten Mustern sowie den Zugang zu innerer Ruhe und Zuversicht erleichtern.

Yoga hat seinen Ursprung in Indien. Im Laufe der Zeit bildeten sich unter dem Einfluss verschiedener Strömungen die unterschiedlichsten Yoga-Stile. Die beliebteste Variante, die heutzutage in Yogaschulen praktiziert wird, ist Hatha, gefolgt von Ashtanga und Kundalini.

Danijela Brdar, langjährige Yogalehrerin (BYV, EFYTA) mit eigener Yogaschule - ZimtKringel-Yoga - in Berlin, Erfinderin dieses weltweit neuen Yoga-Stils beschreibt ihren Ansatz als modern, zeitgemäß sowie als „Werkzeug für Lebensfreude und Befreiung“. Basis ihres Yoga ist die Ausbildung nach Swami Sivananda bei Yoga Vidya.

Mitmachen kann jeder, jung oder älter. Akustischer Begleiter und gleichzeitig Quell der Lebensfreude bei Spirit of Balkan - Yoga ® ist die Musik vom Balkan, überlieferte traditionelle Klänge von der Ballade bis zum Stimmungslied. Die bekannteste Neuinterpretation der Musik kennt man unter der Bezeichnung „Balkan Beats“.

Spirit of Balkan - Yoga ® Eine Marke von ZimtKringel Yoga Danijela Brdar. Berlin-Köpenick.
Eiselenweg 8. Sitz: Durmersheim/Karlsruhe 76448. Durlacher Str. 4.
www.spiritofbalkan-yoga.de danijela.brdar@spiritofbalkan-yoga.de Tel. 030 71 55 65 07



Spirit of Balkan - Yoga ® by Danijela Brdar

„Die Balkan-Musik und die uralten Tänze nahmen schon immer eine wichtige Rolle in meinem Leben ein. Ich fühlte die starke, besondere Wirkung, die beide ausstrahlen. Kennt jemand die Texte unserer Lieder, wird er berauscht sein von Dynamik und Dramatik, der Lebensfreude oder der Anteilnahme an unendlich schmerzvollen Erfahrungen, sehr oft eine Reise durch emotionale Wellentäler.

Ich wollte etwas völlig neues, ja Einzigartiges schaffen. Es sollte eine ganz besondere Verbindung meiner Leidenschaften Musik, Tanz, Yoga mit dem Balkan werden. Die Idee zu Spirit of Balkan - Yoga ® war geboren“, so die Yogalehrerin.

Weltpremiere. Geplant ist die Verbreitung der Idee via „Botschafter“. Ausgebildete YogalehrerInnen können sich über einen Intensiv-Workshop schulen lassen, damit viele Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz den neuen Stil regelmäßig genießen können.

„Ich sehe **Spirit of Balkan - Yoga ®** als weltweite Bewegung. Der ganzen Welt soll es zugänglich sein“. So die Antwort auf die Expansionspläne schon vor dem Starttermin.

Weltpremiere in Berlin.

Am 28. Juli dürfen zirka dreißig Teilnehmer den ersten offiziellen Workshop erleben.

Textlänge: 3.575 Zeichen mit Leerzeichen

**Sie möchten mehr Informationen: Hier und jetzt unter www.spiritofbalkan-yoga.de
Sie möchten ein Interview. Wir freuen uns über Ihr Interesse.**

Pressekontakt:

Spirit of Balkan - Yoga ® Eine Marke von ZimtKringel - Yoga Danijela Brdar
Danijela Brdar / Andreas W. Tautz

Berlin. Eiselenweg 8. Durmersheim/Karlsruhe. Durlacher Str. 4. Tel. Mobil 0174 18 27 618
andreas.w.tautz@spiritofbalkan-yoga.de

Quellen

fitogram GmbH, Köln
<https://www.fitogram.de/pro/articles/yoga-markt-2016-yoga-in-deutschland>

Spirit of Balkan - Yoga ® Eine Marke von ZimtKringel Yoga Danijela Brdar. Berlin-Köpenick.
Eiselenweg 8. Sitz: Durmersheim/Karlsruhe 76448. Durlacher Str. 4.
www.spiritofbalkan-yoga.de danijela.brdar@spiritofbalkan-yoga.de Tel. 030 71 55 65 07