

Spirit of Balkan – Yoga ®



danijela.brdar@
spiritofbalkan-yoga.de
Tel. + 49 (0) 30 71 55 65 07



Oseti duboku živost!

Spirit of Balkan - Yoga Danijela Brdar
Preпусти se, oseti lakoću i olakšanje.
Mir, sigurnost i sreća.

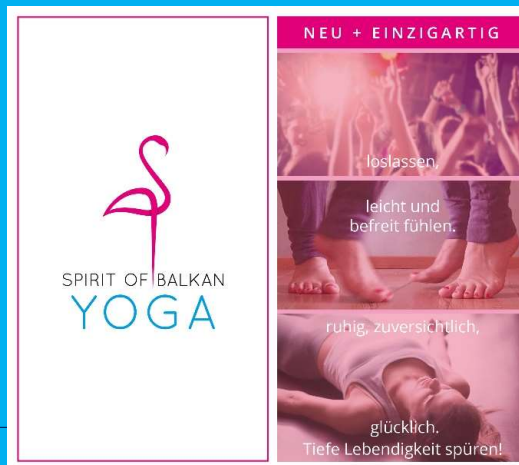
Spirit of Balkan - Yoga ® kako je mi vidimo.

SAMO Spirit of Balkan - Yoga povezuje dinamične joga tehnike, ples i muziku Balkana-kombinuje efekat meditacije i svesnost joga sa emocijom plesa i muzike Balkana, stvarajući jedinstvenu celinu.

Aktiviranjem i harmonizacijom energija rađa se nova vrsta protoka, koji oslobađa čistu radost života; koji otvara srce. Prepuštajući se iznenađenju se osećamo lakše i življe a u isto vreme prizemno i smireno.

Spirit of Balkan - Yoga nam pomaže da oslobodimo telo od napetosti, stresa i ustaljenih modela. Omogućava nam da lakše dođemo do unutrašnjeg mira, opuštenosti i samouverenosti.

You would like to get to know it?



Spirit of Balkan - Yoga ®. Put i poreklo.

Danijela Brdar

Učitelj joga (BYV)

Trener svesnosti i meditacije.

Član Evropske federacije Udruženja joga učitelja (EFYTA)

Rođena sam u Nemačkoj kao dete jugoslovenskih radnika unostranstvu. Majka Srkinja, otac Hrvat. A ja, Jugoslovenka. Stoga ja sa ponosom mogu reći da imam dve domovine, i u sebi nosim najbolje od obe zemlje, Nemačke, u kojoj sam rođena, i Jugoslavije, zemlje mojih predaka. Duboko u mom srcu, ja sam dete Balkana. Tako je uvek bilo i tako je trebalo biti. Danas vidim sebe kao Evropljanku.

Put do Spirit of Balkan - Yoga®

Dugi niz godina – još kao dete – strastveno sam se bavila gimnastikom na spravama i igrala džez ples. Sredinom mojih dvadesetih godina, krenula sam u potragu za novom formom pokreta i pronašla sam jogu. Osetila sam da je joga nešto integralno, odmah me je dotakla i izazvala. Prošla je decenija i napokon sam postala učitelj joga. >>>

Tiefe Lebendigkeit spüren.

www.spiritofbalkan-yoga.de

Spirit of Balkan – Yoga ®



danijela.brdar@
spiritofbalkan-yoga.de
Tel. + 49 (0) 30 71 55 65 07



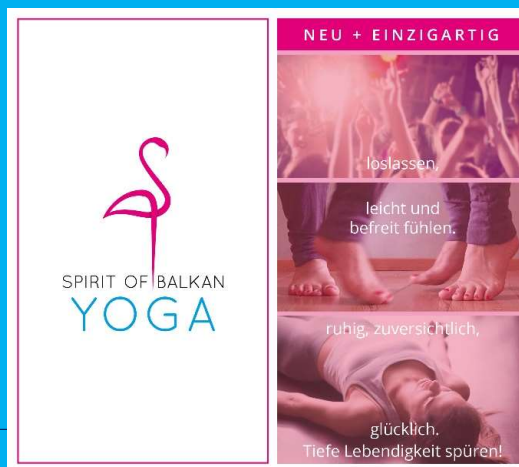
Ono čemu se divim u jogi sve do dana današnjeg je da mi zapravo radimo nešto za naše psičko i duhovno dobro. Stoga joga, joga put nam nudi različite alate i metode. Što nam omogućava da otkrijemo šta je dobro za nas i kako da se osećamo dobro. Vežbajući to ostvarujemo.

Već četiri godine u mojoj školi joge podučavanjem pokušavam da zainteresujem ljudi za joga ideju. Školu sam nazvala ZimtKringel – kreni sopstvenim putem. Ovaj naziv, u svom imenu, nosi duh moje inspiracije: želja da idem svojim putem kroz jogu.

Spirit of Balkan - Yoga ®

Muzika Balkana i drevne igre su oduvek imale važnu ulogu u mom životu. Osetila sam jak, poseban uticaj kojim obe zrače. Svako ko zna tekstove naših pesama biva očaran dinamikom i dramom, radošću života ili čak utehom inspirisanom beskrajno bolnim iskustvima, koje se često pojavljuje u pesmama kao emotivno putovanje morem.

Imam obimno znanje o snazi i radosti koju nudi naša umetnost i kultura. Pa sam krenula da kopam dublje. Na kojim energetskim centrima se baziraju igra i muzika?



Šta one u nama mogu podstaći? Kako iz njih izniknu radost, strast i otvorenost srca? Na sve to dolazi i znanje o dinamičkoj meditaciji i intuiciji, koje sam stekla pre mnogo godina. Želela sam da stvorim nešto sasvim novo, jedinstveno. Nešto što je trebalo da postane specijalna veza mojih strasti: muzike, igre i joga sa Balkanom. Ideja Spirit of Balkan – Yoga je rođena.

Izjave o ZimtKringel – Yoga

Gabi: “Zadovoljstvo mi je da Vam nakon, dve godine, dam pisanu povratnu informaciju. Krenula sam na Vaše časove joga jer sam želela da postanem fleksibilnija u pokretima. Što za sada ide veoma dobro. Takođe se osećam veoma osveđeno nakon Vaših časova. Ovo je, naravno, rezultat dobro balansiranih i izazovnih joga vežbi u prijatnom okruženju, što ima veze i sa Vama i sa atmosferom koju stvarate. Zahvaljujući Vama, naše različite joga veštine se uzimaju u obzir i rukovodi profesionalno i strastveno. Draga Danijela, hvala Vam za sve to! Želim još mnogo visokoenergetskih časova pod Vašim vođstvom!”

>>>

Tiefe Lebendigkeit spüren.

www.spiritofbalkan-yoga.de

Spirit of Balkan – Yoga ®



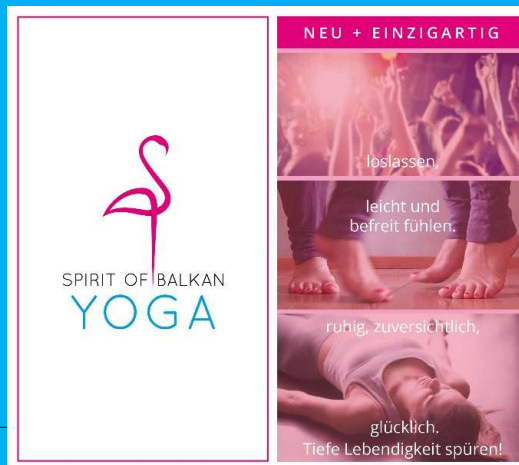
danijela.brdar@
spiritofbalkan-yoga.de
Tel. + 49 (0) 30 71 55 65 07



Silvija: "Po mom mišljenju joga mentalna relaksacija je povezana sa istezanjem tela. Nakon istezanja se uvek osećam pozitivno ojačana. Nalazim da je sredina, mali joga krug, veoma prijatan i utešan, isto kao i razgovori uz šolju dobrog čaja. Takođe, Vaša spokojna aura pomaže mi da zaboravim užurban dan.

Izjave o Spirit of Balkan - Yoga ®.

Angelika: "Nikada ne bih pomislila da se joga i igra uz muziku Balkana tako dobro slažu. Ali je tako! Zaista su dobar spoj, i nakon toga svako odlazi kući u dobrom raspoloženju i oseća se dobro..."



Izjave o joga učitelju treninga Spirit of Balkan - Yoga ®.

Ivonne: "Ne mogu da iščekam da počne. Mogla bih da uzmem učešće već u prvoj test radionici u Berlinu i mogu da zamislim da će se ova nova forma joge praktikovati svuda u Nemačkoj i da će voleti mnogi ljubitelji joge."

Saopštenje za javnost

Drugačiji pristup jogi: Spirit of Balkan - Yoga ®. Igra, joga i muzika Balkana stvaraju jedinstveni joga stil.

Berlin. Jun, 2017. Svetska premijera u julu u Berlinu. Neko čuje muziku Balkana, igra uz nju, pada u meditaciju, fokusira na sopstevnu dugotrajnu asanu (poze tela u jogi) i onda utanja u duboko opuštanje praćeno baladama Balkana. Ovaj novi, eksplozivni, a istovremeno laki joga stil se zove Spirit of Balkan - Yoga.

Interesovanje za jogu raste već decenijama. U približno 6000 joga škola i vežbaonica po celoj Nemačkoj praktikuju se ove metode vežbanja ispunjene tradicijom. Do danas, u Nemačkoj se broji oko 3 miliona ljudi koji praktikuju jogu.

>>>

Tiefe Lebendigkeit spüren.

www.spiritofbalkan-yoga.de

Spirit of Balkan – Yoga ®



danijela.brdar@
spiritofbalkan-yoga.de
Tel. + 49 (0) 30 71 55 65 07



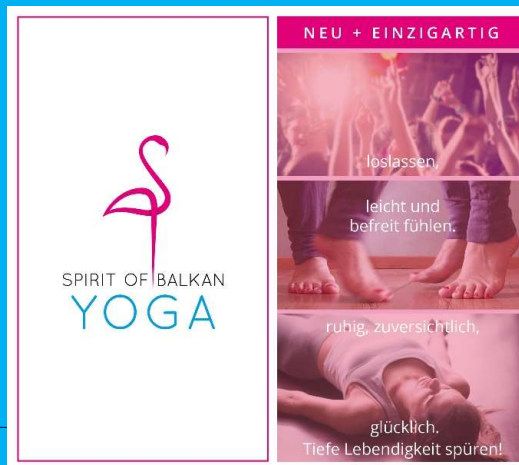
Predstavljanjem Spirit of Balkan – Yoga svetu joge pokret bi mogao postati još veći jer novi stil joge bi sigurno privukao ne samo one koji su uključeni u jogu nego i sve koji žele da se kreću uz muziku vođeni joga učiteljem. “Nikada niste iskusili jogu na ovaj način.” Je slogan svetske premijere koja će se uskoro desiti u vidu radionice u nemačkom glavnom gradu Berlinu.

Zašto Spirit of Balkan - Yoga ®?

Povezuje dinamične joga tehnike, ples i muziku Balkana - kombinuje efekat meditacije i svesnosti joge sa emocijom plesa i muzike Balkana, stvarajući jedinstvenu celinu. Očekuje se čitav niz reakcija, energetski protok oslobađa čistu životnu radost i otvara srce.

Šta više, za cilj ima da obezbedi oslobađanje od napetosti i ustaljenih modela kao i da olakša pristup do unutrašnjeg mira i samouverenosti.

Poreklo joge je u Indiji. Tokom vremena, varijacije joge stilova su se razvile u različite trendove. Najpopularniji koji se praktikuje u joga školama je Hatha, koga prate Ašatanga i Kundalini.



Danijela Brdar, dugogodišnji joga učitelj (BYV, EFYTA), menadžer sopstvene joga škole – Zimtkringel-Yoga – u Berlinu i stvaralac ovog novog joga stila, prvog svoje vrste, opisuje svoj pristup kao veoma moderan i savremen. Njen stav prema ovoj novoj formi joge je da nudi “alate životne radosti i opuštanja”. Osnova njenog stila joge leži u njenom obrazovanju u Swami Sivananda u Vidya jogi.

Svako može da učestvuje, mladi i stari. Muzika Balkana sa svojim tradicionalnim baladama i “sevdah” pesmama je istovremeno akustični pratilac i izvor životne radosti izražene kroz Spirit of Balkan – Yoga. U poslednje vreme, najpoznatija interpretacija muzike Balkana je poznata pod muzičkim nazivom “Ritmovi Balkana”.

“Muzika Balkana i drevne igre su oduvek imale važnu ulogu u mom životu. Osetila sam jak, poseban uticaj kojim obe zrače. Svako ko zna tekstove naših pesama biva očaran dinamikom i dramom, radošću života ili čak utehom inspirisanom beskrajno bolnim iskustvima, koje se često pojavljuje u pesmama kao emotivno putovanje morem.

>>>

Tiefe Lebendigkeit spüren.

www.spiritofbalkan-yoga.de

Spirit of Balkan – Yoga ®



danijela.brdar@
spiritofbalkan-yoga.de
Tel. + 49 (0) 30 71 55 65 07



Želela sam da stvorim nešto sasvim novo, jedinstveno. Nešto što je trebalo da postane specijalna veza mojih strasti: muzike, igre i joga sa Balkanom. Ideja Spirit of Balkan – Yoga je rođena.

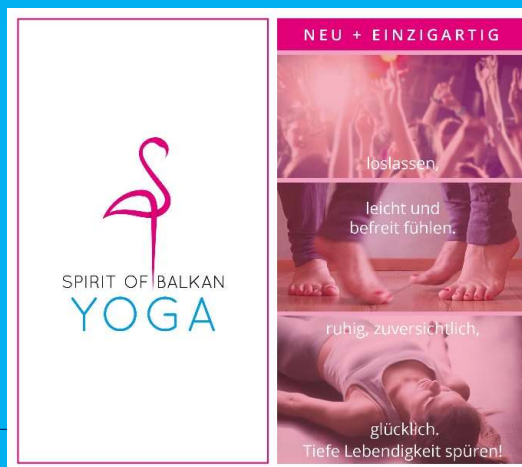
Svetska premijera. Planirano je širenje ideje posredstvom “ambasadora”. Kvalifikovani joga učitelji mogu biti obučeni kroz intezivne radionice tako da bi što više ljudi moglo redovno da uživa u novom stilu joga u Nemačkoj, Austriji i Švajcarskoj. “Spirit of Balkan – Yoga vidim kao pokret koji treba da je dostupan celom svetu.” Ovo je Danijela izjava o planovima potencijalnog širenja.



Svetska premijera u Berlinu.

28.07.2017.

Oko 30 učesnika će imati priliku da doživi prvu zvaničnu radionicu ikada.



Tiefe Lebendigkeit spüren.

www.spiritofbalkan-yoga.de