

Jóga tábor 2011

Táborvezető: Zoltai Miklós, Kriyanand

Örömmel értesítünk, hogy a már 25. éve hagyománnyá vált nyári jóga táborunkat ismét megrendezzük a Békéscsabától 10 km-re lévő Szabadkígyóson. Itt egy nagyon szép, volt grófi birtok ősparkjában felépített, Európa híré, műemlék jellegű, gr. Wenckheim Frigyes által épített kastélyban lesz az elszállásolás.

A jóga foglalkozások és szabadidő eltöltésére, testi-, lelki-, szellemi-, spirituális fejlődésre a terület kiválóan alkalmas mind a felnőttek, mind a gyermekek szempontjából. A terület zárt és biztonságos, autóval parkolni lehet.

MOTTÓ: Ha szabadidőd igaz barátok között, kellemes környezetben kívánod eltölteni, s tanulni, gyakorolni, pihenni, kirándulni, strandolni, barátokat szerezni is szeretnél, akkor itt a helyed!

Sok szeretettel várok minden jógázót, érdeklődőt! Szólj barátaidnak, ismerőseidnek is.

MEGKÖZELÍTHETŐ:

Autóval: - a lakhelytől Békéscsabáig, s onnan Szabadkígyóásra (az útjelző táblán Újkígyós van kiírva) kb. 10 km. A helységnévtábla után pár km-t megtéve jobbra kell fordulni, s a parkon át a kastélyhoz érsz.

Vasúttal: a lakhelytől Békéscsaba állomásig, s onnan autóbusszal, amely az állomás előtti 5-ös kocsis állásról indul. A busz „Újkígyós feliratot visel, s ez megáll a Szabadkígyós, Nefejejs megállónál. (Szólni kell a buszvezetőnek). Onnan a kastély kb. 10 perc.

Autóbusszal: Debrecen autóbusz állomás - Békéscsaba autóbusz állomás. Átszállás Szabadkígyós felé közlekedő buszra.

ÉRKEZÉS: 2011. július 13-án (szerda) 12-17 óra között. Jelentkezz: a „Recepció”-nál.

TÁVOZÁS: 2011. július 23-án (szombat) 12 óráig.

SZÁLLÁS: 6, 8, 10, 14, 16 ágyas szobákban.

Hozott sátorban: Hozott felszereléssel (matrac, pléd, hálózsák, zseblámpa, stb.)

ÉTKEZÉS: Teljes ellátás (reggeli, ebéd, vacsora) vegetáriánus (hús, és tojás nélküli).

Első étkezés: 2011. július 13. 17.00 óra vacsora.

Utolsó étkezés: 2011. július 23-án 9.00 órakor reggeli.

KÉRÉSÜNK: A TÁBOR TERÜLETÉN SENKI HÚST ÉS SZÁRMAZÉKAIT, TOJÁST, VALAMINT SZESZES ITALT NE FOGYASSZON, NE DOHÁNYOZZON!

KÖSZÖNJÜK!

AJÁNLOTT HOZNI: Gyakorló ruha, pléd, gyakorló szőnyeg, polifoam szivacs (+alá nylon).

Hűvös és meleg időnek megfelelő öltözet, camping és fürdőruha. Jegyzetfüzet, íróeszköz.

Rendszeresen használt gyógyszereid hozd magaddal. Szúnyog és kullancs elleni védelemről feltétlenül gondoskodj! Tisztálkodási felszerelések, zseblámpa, esőköpeny, ernyő, stb.

KIRÁNDULÁSOK:

- gyulai vagy békéscsabai strandfürdő, gyulai vár; Munkácsy Múzeum.
- strandolás és túrázás közben jóga sadhanák.

TEMATIKA:

1. A karmaikus evolúció: egészség-, betegség -, mentális, meditatív öngyógyító módszerek, jógaterápia.
2. Testi-, lelki-, szellemi-, spirituális kozmikus energiák s azok működtetése.
3. Előző életek, jelen élet, jövő életek. Karma-, karmikusság, dharma.
4. Ember - ember, ember - természet és az univerzum kapcsolata. Elméd a boldogság forrása! TEDD ELMÉD KELLEMES HELLYÉ!
- 5 A jóga bölcsélet (Védák, upanisádok, Bhagavad Gita, Patandzsali Jóga szutráni, stb.) elmélete és alkalmazása a ma emberére vonatkoztatva.
6. Jóga sadhana (gyakorlás): aszana, pranayama, anandaszana, jóganidra, koncentratív-, meditatív technikák, chakra gyakorlatok.
7. Mantra anusztán, kriya, meditáció
8. Új gyakorlási lehetőség
- egyéni silence/mauna
- kapott mantrával elvonulás, sodhana
9. Gyermekjóga
10. Egyéni konzultáció.

Gyakorlás; Mindenki a saját szintjének megfelelő csoportban, illetve közösen.

JELENTKEZÉS:

Debreceniek: a mellékelt jelentkezési lapon (egy lapon csak egy személy, a gyermekeknek is ki kell tölteni jelentkezési lapot, azt a szülők írják alá), a jógatanfolyamokon, jógaközpontban vagy postai úton egyénileg. Vidékieknek: egyénileg vagy csoportosan, postai úton. A jelentkezési lap és a postai utalvány megküldése a következő címre:

Zoltai Miklós, 4079 Debrecen - Bánk, Fácán u. 26.

Telefon: 52-715-966, mobil: 06-20-355-4525, 06-20-800-3505 reggel 8 és 9 óra, illetve este 21 és 22 óra között.

Jelentkezési lapok:

Word formátum 32,5k (<http://www.jogagyermeknek.hu/downloads/jelentkezesi%20lap.doc>)

Pdf formátum 82k (<http://www.jogagyermeknek.hu/downloads/jelentkezesi%20lap.pdf>)

Mindkét lap négy db-ot tartalmaz.

JELENTKEZÉSI HATÁRIDŐ: 2011 június 30. 15.000 (tizenötezer) Ft. előleg befizetésével.

BEFIZETÉS: egyénileg vagy csoportosan rózsaszínű postai utalványon. Az előleg befizetését feladóvevénnyel vagy annak másolatával igazolni kell a jelentkezési lap mellékleteként. A jelentkezéseket a befizetésről szóló igazolás és a jelentkezési lap beérkezési sorrendjében fogadjuk el! A tábordíj fennmaradó összegét a táborba való megérkezéskor kell kifizetni.

LEMONDÁSI FELTÉTELEK:

- 2011. június 15-ig történő lemondás esetén 70 %-ot,
- 2011, június 15-30 között történő lemondás esetén 50 %-ot tudunk az előlegből visszafizetni.

- 2011 július 5.-e után történő lemondás esetén az előleget nem tudjuk visszafizetni.
Lemondás nélküli távolmaradás esetén nincs visszafizetés
- Később érkezés és/vagy hamarabb távozás esetén nem tudunk költséget visszafizetni.

TÁBORDÍJ ÖSSZESEN:

BENNE FOGLALTATIK: a szállás, étkezés, foglalkozások, adminisztráció, regisztráció, üdülési díj, mosatás. SZÁLLÁS SZERINT FELNŐTT GYERMEK 12 ÉVESIG
Szobában 42.500.- Ft 30,750.- Ft
Sátor, lakókocsi 35.500.- Ft 23.750.- Ft

TUDNIVALÓK:

1. A tábor nyitott jellegű, tehát bárki jöhet. Családtag, barát, ismerős, érdeklődő, ők a „0” csoportba fognak tartozni.
2. A gyermekjoga foglalkozások idejét leszámítva a gyermekek napi felügyeletét a táborban a szülők látják el.
3. Az információs táborértesítő lap valamint a jelentkezési lap, ha szükséges, fénymásolható.
4. A nők és a férfiak - kivéve a gyermekekkel résztvevőket és a családosokat - külön szobában lesznek elhelyezve.
5. Minden résztvevőnek a táborban biztosított szálláson kell aludnia. Tilos ágyneműt és egyéb szobafelszereléseket a szobából kivinni. Ezért javasoljuk, ha szükséged van még plédre és egyéb fekvőalkalmatosságokra, hozz magaddal!
6. Az étteremből semmit se vigyél ki. (tálca, evőeszköz, pohár, kancsó, stb.). Hozz magaddal, ha az éttermen kívül is szükséged van rájuk!
7. A mobiltelefont a foglalkozások idejére kapcsold ki. Jó lenne, ha a tábor ideje alatt egyáltalán nem használnád, esetleg csak a feltétlenül szükséges családi kommunikációra.
8. A tábori névkártyát jól láthatóan tűzd ki, és viseld is, hogy mindenki tudja kivel van dolga!
9. A tábor teljes idejére tudunk csak jelentkezést elfogadni! Esetleg egyéni megbeszélés alapján, rövidebb ideig is.
Lehetőség szerint a tábor egész idejére jelentkezz, mert komplex tematikáról van szó.
10. A szobákban való elhelyezések iránti kéréseket amennyiben lehetséges teljesítjük, kivéve ha ez valamilyen okból nem valósítható meg. Kérlek, neheztelés nélkül fogadd el az adott helyzetet! Ha hamarabb jelentkezel és együtt azzal, akivel egy szobában szeretnél lakni, megkönnyíti az elosztást.

Megjegyzés:

1. A helyieknek ill. a közelben lakóknak lehetőségük van csak az előadásokon, jógaoktatásokon részt venni: 15 000 Ft / 11 nap.
2. A helyieknek ill. a közelben lakóknak előadásokon, jógaoktatásokon való részvétel ill. étkezés igénybevétele: 29 000 Ft / 11 nap.
3. A pár napra jelentkezőknek rugalmasan számoljuk el költségeiket.
4. A jógatábor menüjét és receptjeit a WWW.SATSANGOK.NET honlapon lehet megtalálni.

Szeretettel várunk minden régi és új jógázót!
Debrecen, 2011. április 26.

Hari Om!
Kriyanand