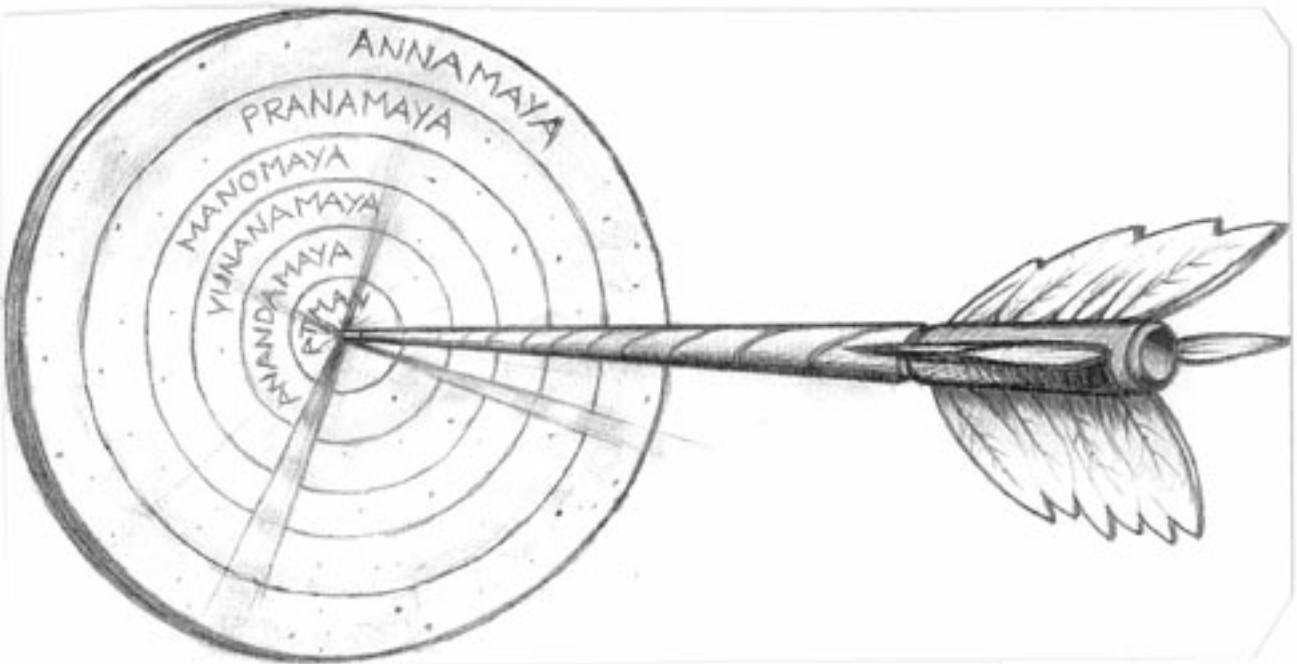
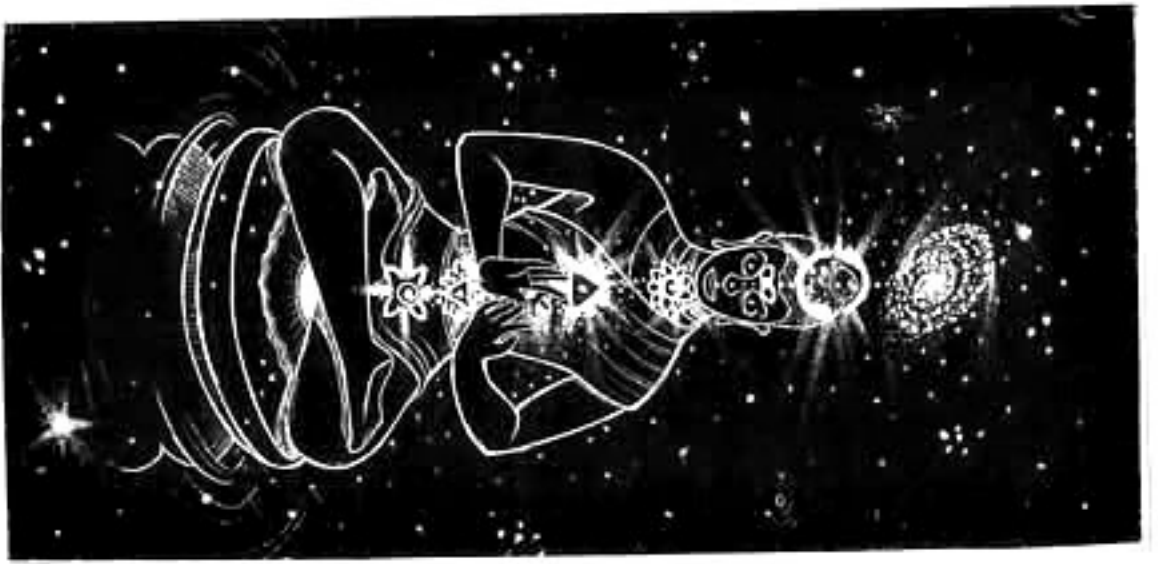


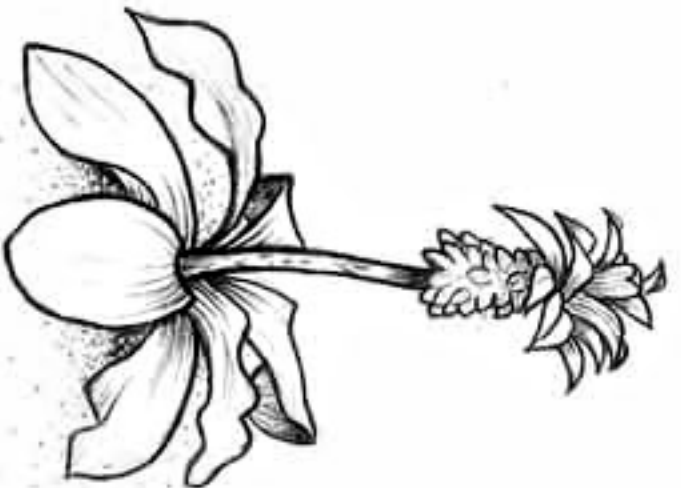
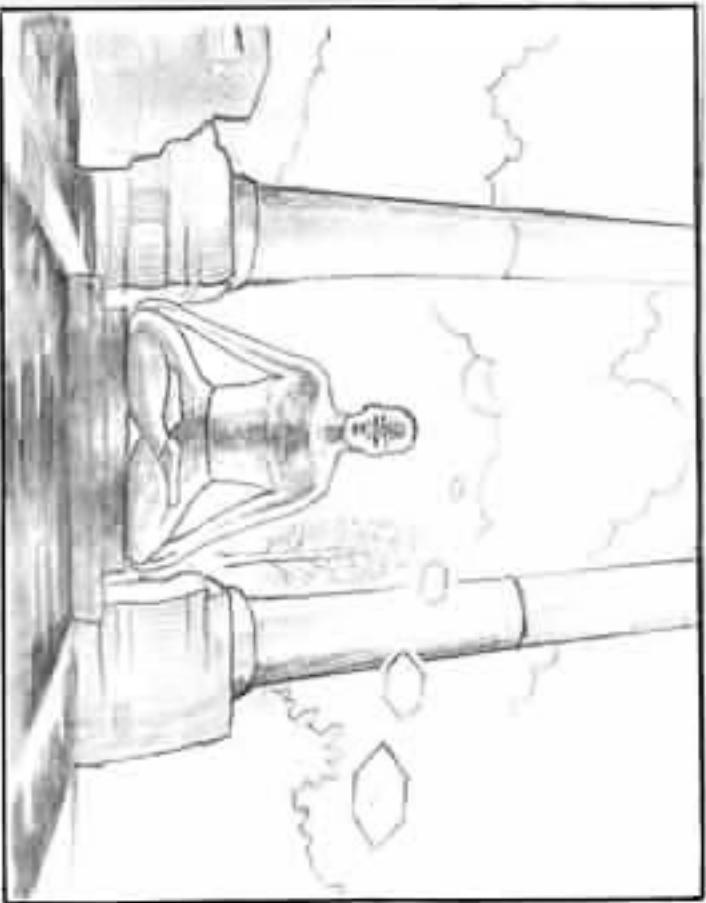
योगा शास्त्री के शिष्य

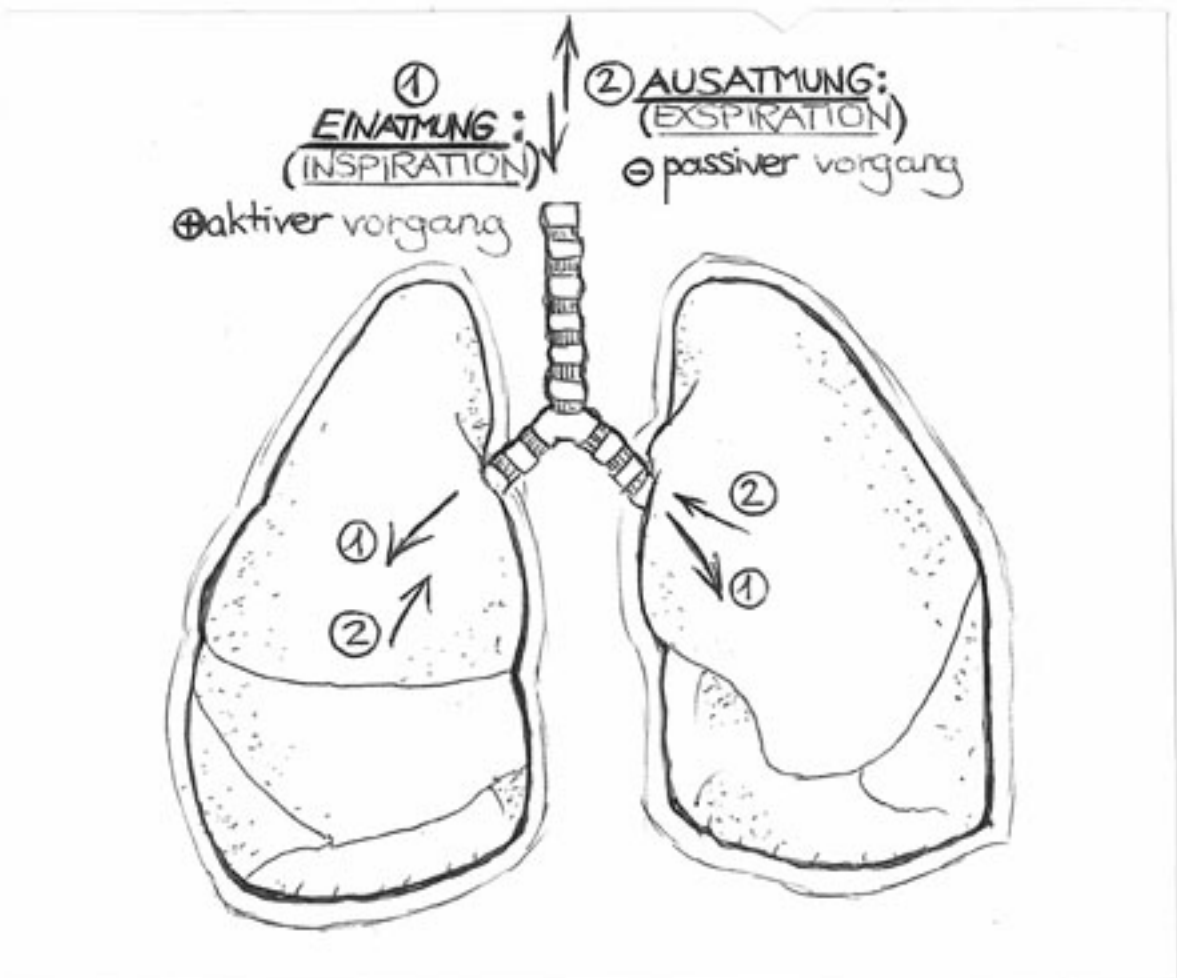
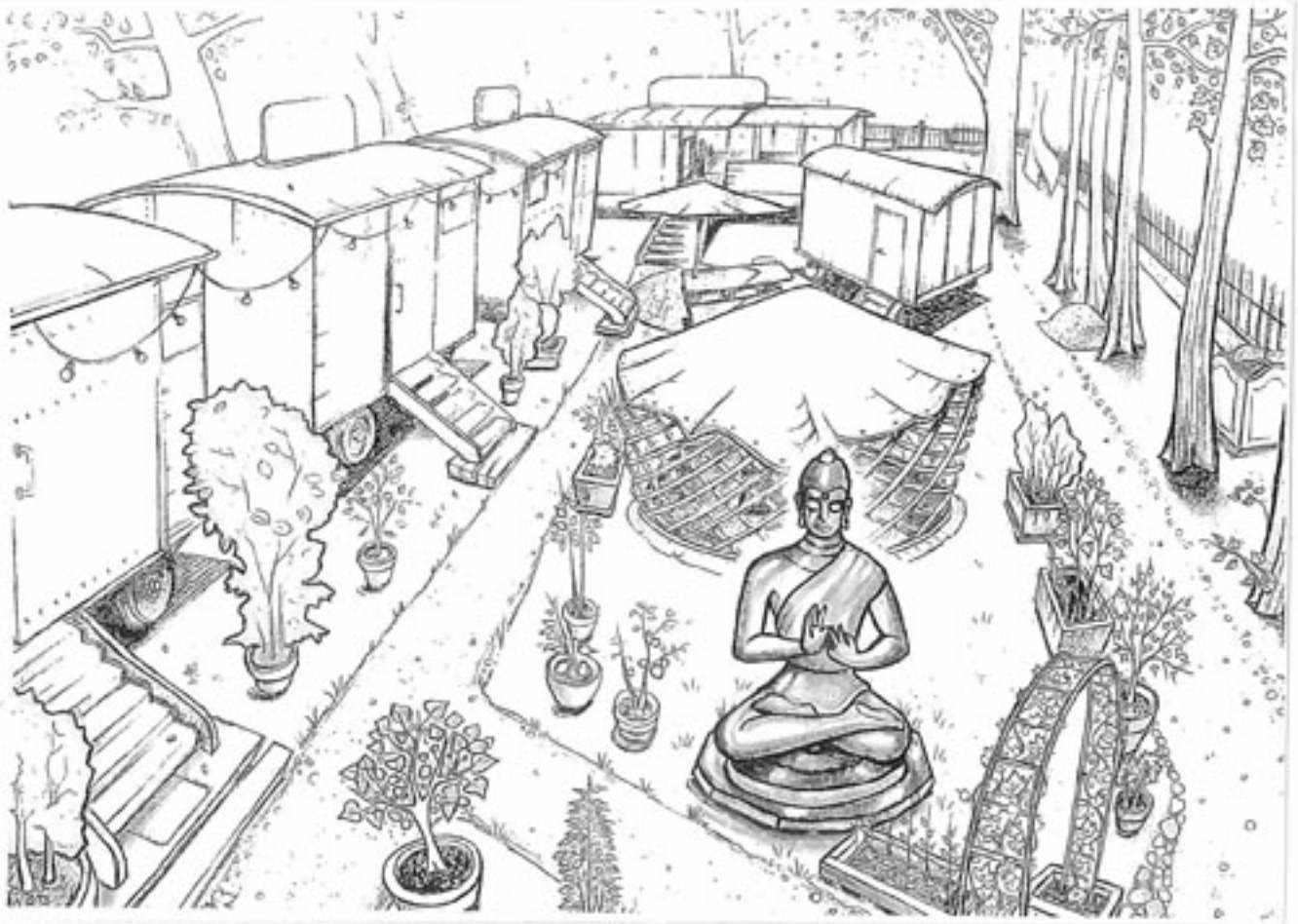


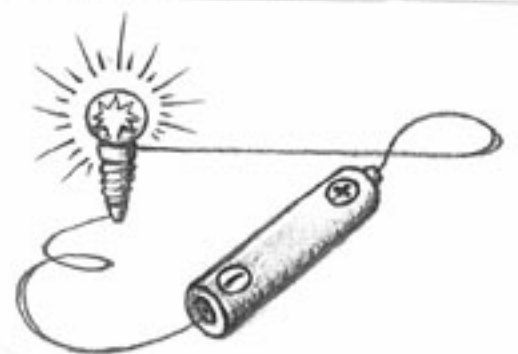
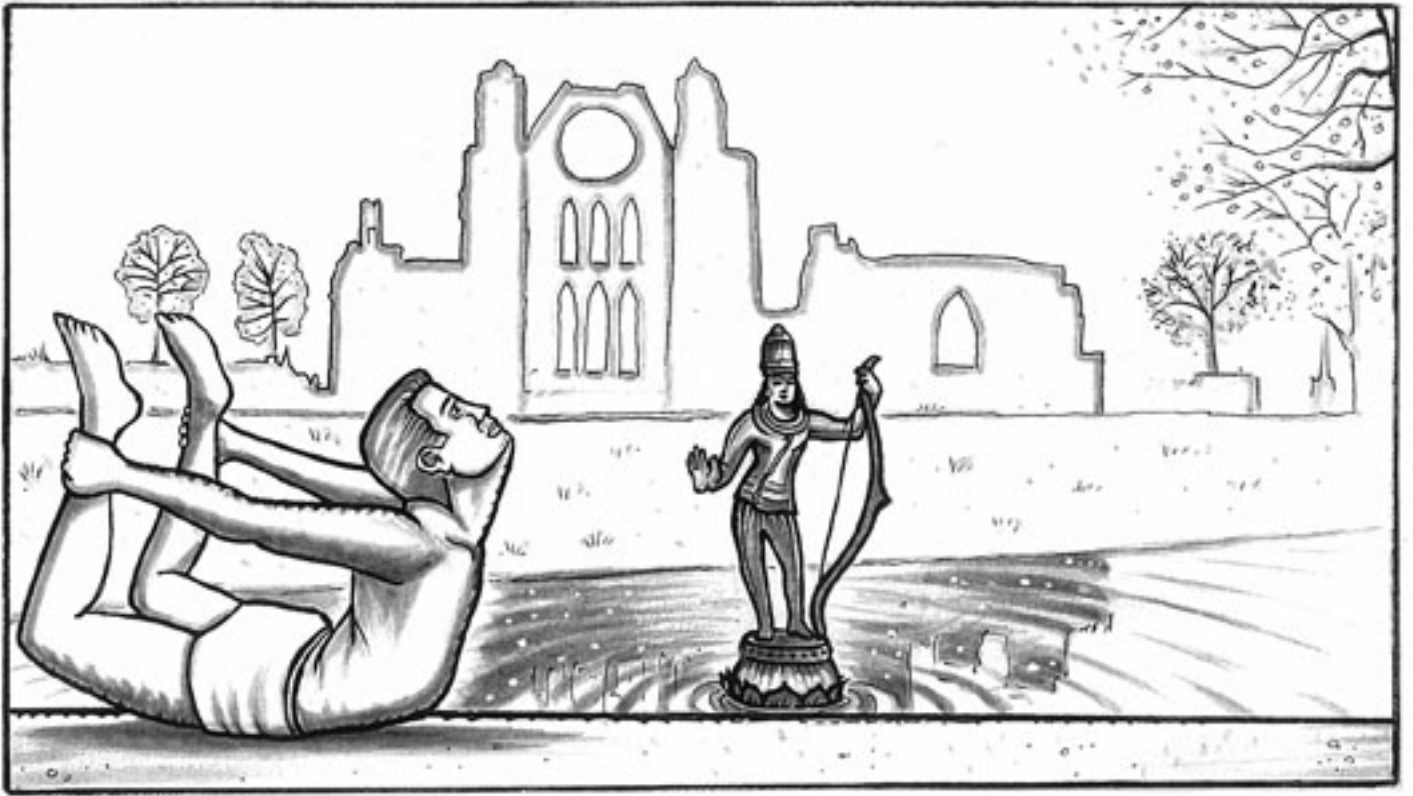


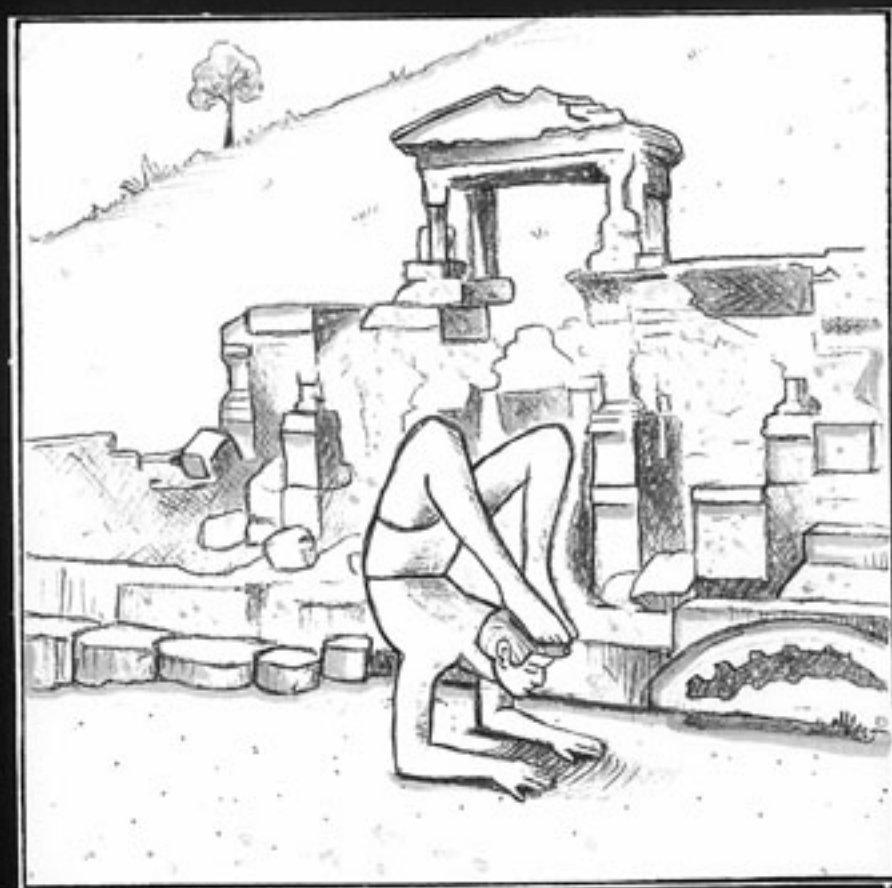


Om!











TANZPALAST
THE HIGHLIGHT BEFORE MIDNIGHT



**MORNING YOGA
MEDITATION & KARATE**

8 - 10.0 am Sat to Sun

6 - 7.15 am Mon to Fri

CHF 5.-

Girish 079 4623461

Rhetorik Klub Basel

Treffen vom 24. Nov. 2009

PRÄSIDENT	Mohamed Ben Hajja	VORJAHRESPRÄSIDENT	Erika Markl
VP MITGLIEDSCHAFT	ALEXANDRA SAUER	VP WEITERBILDUNG	Markus Eglin
VP ÖFFENTLICHKEITSARBEIT	Bianca Bärlocher	KASSIER	Thomas Maler
SCHRIFTFÜHRER	Concella Di Giovanni	ORGANISATION	Markus Striebel



Funktionäre für diese Versammlung

MODERATOR/IN	ERIKA MARKL	STIMMENZÄHLER/IN	HANNA BÜHL
IMPULSGEBER/IN	CONSTANTINA HARFLIGER	SPRACHHÜTER/IN	BIANCA BÄRLOCHER
GESAMTBEWERTER/IN	ALEXANDRA SAUER	ZEITNEHMER/IN	THOMAS SCHNEIDER
ÄH-ZÄHLER/IN	SABINE FISCHER	WORT DES ABENDS	REFLEX

- 18:45 Türöffnung**
Der Moderator begrüsst die Gäste, der VP Organisation bereitet den Raum vor.
- 19:00 Eröffnung**
Der Präsident eröffnet die Versammlung. Er begrüsst die Gäste und erteilt ihnen das Wort um sich vorzustellen.
- 19:10 Toastmaster Versammlung**
Der Präsident übergibt die Regie dem Moderator des Abends.
Der Moderator stellt sich und seine Aufgabe vor.
Der Moderator bittet den Gesamtbewerter, seine Aufgaben, sein Team und die Aufgaben seines Teams vorzustellen: Sprachhüter (Wort des Abends), Äh-Zähler, Zeitnehmer und Stimmzähler.
Der Moderator übergibt die Regie an den Impulsgeber.
- 19:20 Stegreifreden**
Der Impulsgeber stellt sich und seine Aufgabe für die Stegreifredner vor. Zeitvorgabe 1 – 2 Min. (min. 1:00 Min. / max. 2:30 min.)
Der Impulsgeber verlangt vom Zeitnehmer einen Bericht und leitet die Abstimmung.(19:40)
Der Impulsgeber übergibt die Regie an den Moderator.

--	--	--	--

- 19:45 Pause**
- 19:55 Vorbereitete Reden**
Der Moderator bittet vor jeder Rede jeweils zuerst den Bewerter / die Bewerterin, die Ziele der Rede gemäss Toastmasters-Handbuch zu erläutern. Danach stellt er den Redner / die Rednerin und den Titel der Rede vor.

REDNERIN	REDE	ZEIT	TITEL DER REDE	BEWERTER/IN
Robert Müller	Nr. 1	4-6 min.	EBRt - Ein Züricher in Bern	Christian Oelke
Gabriela Gutierrez	Nr. 2	5-7 min.	Das Lachen	Bruno Wüest
Girish Dave	Speaker-Serie	20 min.	Präsentation: Gebrauch unserer Körpersprache	Thomas Maler

- Der Moderator leitet die Abstimmung für die beste Rede.
Der Moderator übergibt die Regie dem Gesamtbewerter.
- 20:30 Bewertungen**
Der Gesamtbewerter verlangt die Bewertungen für die vorbereiteten Reden (Zeitraumen pro Bewertung 2 – 3 Min., min. 1:30 / max. 3:30).
Der Gesamtbewerter verlangt von seinen Funktionären (Sprachhüter und Äh-Zähler) einen Bericht (Zeitraumen pro Bericht eines Funktionärs: 2 – 3 Min., Äh-Zähler auch kürzer möglich).
Der Gesamtbewerter gibt seine Bewertung der Versammlung ab (Zeitvorgabe 3 – 5 Min., min. 2:30 / max. 5:30).
Der Gesamtbewerter verlangt vom Zeitnehmer einen Bericht und leitet die Abstimmung für den besten Bewerter des Abends.
Der Gesamtbewerter übergibt die Regie dem Moderator.
- 20:50 Bekanntgabe der Gewinner / Planung nächstes Treffen**
Der Moderator lädt den Stimmzähler ein, die Gewinner der Wahlen (bester Stegreifredner, bester Redner und bester Bewerter) bekannt zu geben.
Der Moderator übergibt das Wort dem Präsidenten.
- 21:00 Abschluss der Versammlung**
Der Präsident fragt die Gäste nach ihrem Eindruck und bittet um ein kurzes Statement.
Der Präsident erklärt die Versammlung als geschlossen.

WAHLZETTEL

WAHLZETTEL

WAHLZETTEL

Bester Stegreifredner

Bester Redner

Bester Bewerter



Rhetorik Klub Basel

Reden vor Publikum:

Das fasziniert Sie? - Das wollen auch Sie lernen?
Dann laden wir Sie herzlich ein.
Wir halten Reden!

Seriös - und in freundlicher Atmosphäre.

Wo: Im Lohnhof 8, Centrepoint, CH-4051 Basel
Wann: dienstags und mittwochs (alternierend) 19:00 Uhr

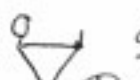
www.toastmasters.ch

Rhetorik Klub Basel





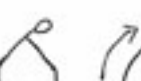
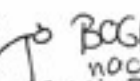
Mit Reden überzeugen!

14  der Tisch ⊕  zehen heben. ⊕ D


15  Sitzen Sie mit an der Körper gezogenen
Beinen im Gleichgewicht. Halten Sie die großen
Zehen fest! ⊙

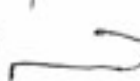
16  Heben Sie gleichzeitig den rechten Arm und
das linke Bein, Dasselbe in der anderen Diagonal


17  Diagonalen. Heben Sie den linken Arm, das rechte
Bein. → Die linke Hand ergreift den rechten Fuß.


18  Katzenbuckel - EIN + AUSATMEN! +   BOGEN
noch
HINTEN


19  Krokodil


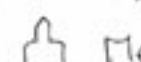
20  In der Bauchlage mit gestreckten Armen
und Beinen.


21  Dasselbe (Beine am Boden) Hände dabei hinten
den Rücken verschränkt!



22  Kobra mit gestreckten Armen. ⊙ B

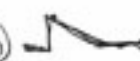

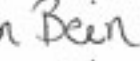
23  Bhujanga ASANA statisch.
der BOGEN!

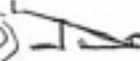

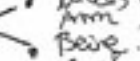
24  YOGA MUDRA → die Kindesstellung!


25  10-15 min  Meditation!!!

26  In der Rückenlage: Beine an der Körper ge-
zogen, die großen Zehen festhalten!

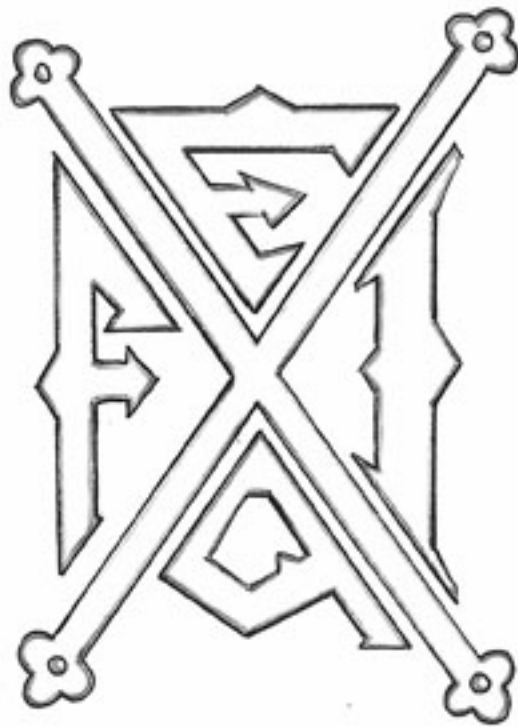
27  Einatmend strecken Sie die Beine  Ausatmend
(2-5 Atemzüge) bringen Sie die Beine
hinter den Kopf.

28  Becken anheben  ein Bein  das
linke rechte
Arm, Beck
Kopf etc.

29  Dasselbe aber Hände Innen. 30  

31  FINAL RELAX
Ein stilles Ort!






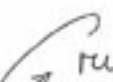
1. ☀️ ☉ ◻️
2. VIRABADRASANA / der HELD
3. KRISHNASANA / der BAUM.
4. UTANASANA PADANASTASANA / die VORBEUGE AUS DEM STAND
5. TRIKONASANA / die Dreiecksstellung
6. SIDDHASANA / SITZSTELLUNG
NADI SODANA
7. PASHCHIMOTASANA / DIE SEITEN VORBEUGE / ZANGE
8. HARSVOTANASANA / DIE EINSEITIGE VORBEUGE.




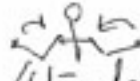
9. GEGENSTELLUNG / SCHIEFE EBENE
10. DER TISCH
11. BALANCIEREN
12. ARDHA MATSYENDRASANA
13. DIE KATZE / KATZENBUCKEL
14. DER HUND
15. BHUJANGASANA / DIE KOBRA
16. DER KROKODIL
- 17.
- 18.
19. SPINX
20. BOGENHALTUNG


21. HALBMOND
22. DIE HAUBE BRÜCKE!
23. LEICHENLAGE / SAVANASANA
24. ATANASANA + PÄCKCHEN
25. VASISTASANA / DIE SEITBRÜCKE!
- VARIANTE
26. SAVASANA


OM
35





①  nur 10x  nur 10x


② Füße links ↓  rechts ↓  + Fuß  de Bein / Hände  vorwärts / seitwärts


③  mit gespreizten Beinen, Hinter dem Rücken verchränken. ①


④  Aerobik diagonale


⑤  Dehnen! ①

⑥  linkes/rechts Bein unarmen - Punkt fixieren.


⑦  Im Stehen Einatmer + beim ausatmen ergreift die rechte Hand den Fuß des rechten und oppositions.

⑧  Ausatmend Dehnung einer Seite indem Sie sich über das gestreckte Bein neigen.
! → Bleiben Sie zwei, bis drei Atemzüge in der Stellung!

⑨  Atmen Sie ein, und ausatmend legen Sie die linke Hand neben den rechten Fuß, die rechte Hand hebt sich in Richtung Decke. In die Ausgangsstellung zurück. Dasselbe auf die andere Seite.


⑩  Hand zu Fuß stellung! ①



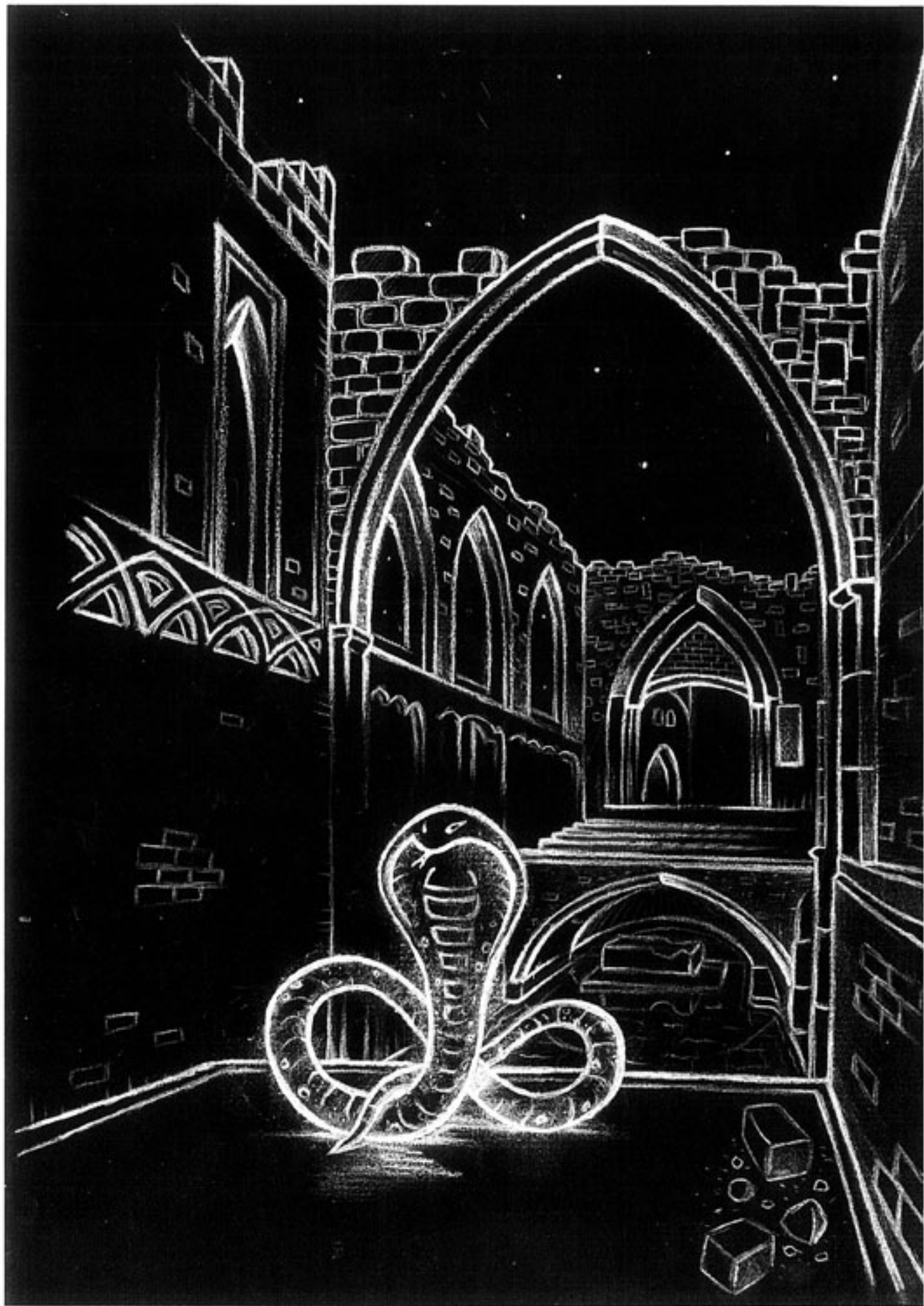
⑪ PASHIMOTASANA!  ①

⑪ B Nadi Shodana

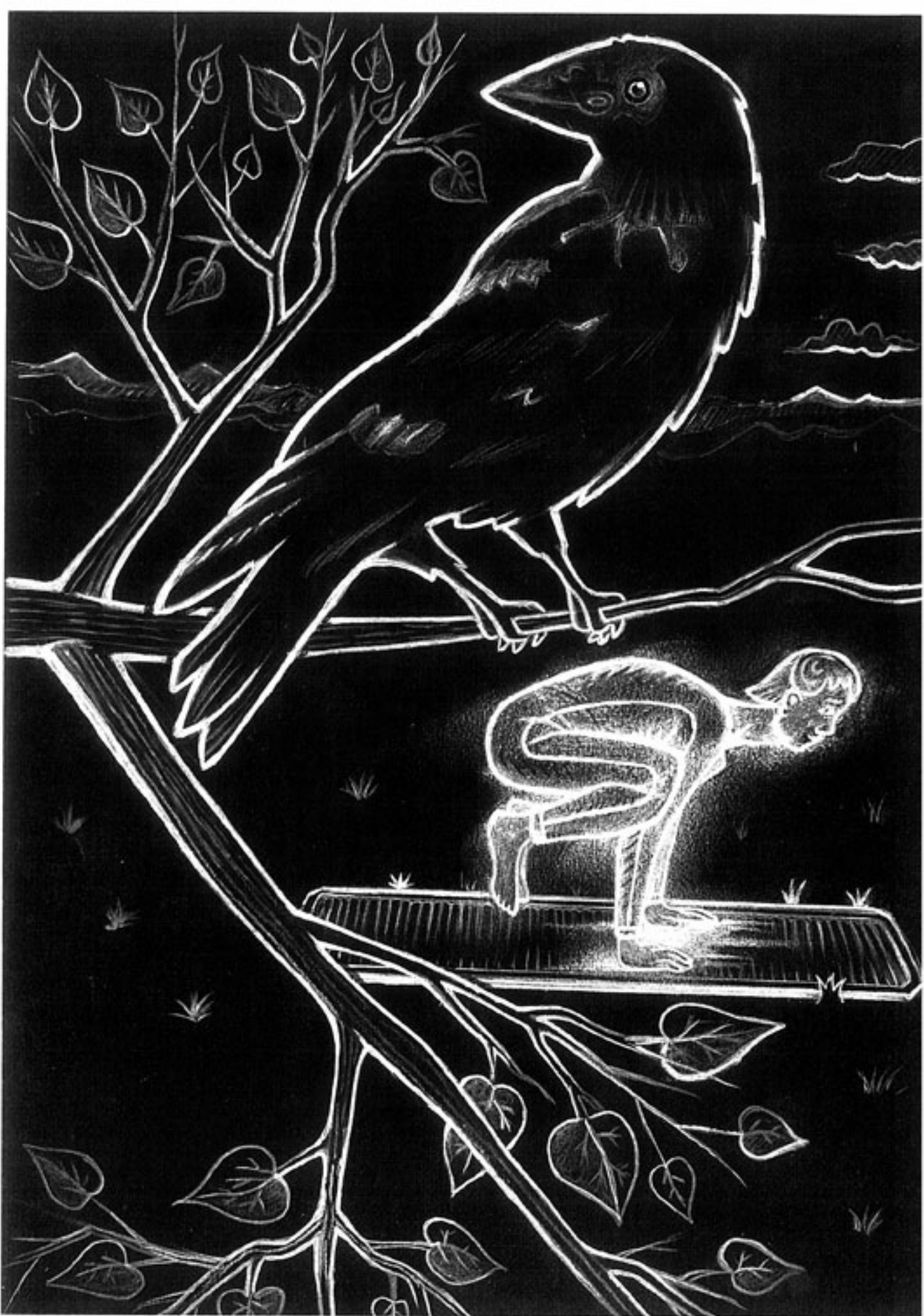
⑫  HINAUF!

⑬  → Im Stehen, linkes Bein seitwärts angewinkelt, rechte Bein auf die andere Seite ausgestreckt!

① ! → Biegen Sie sich ausatmend über das rechte Bein, Bleiben Sie 2, 3 Vollatmungen lang in der Stellung. Richten Sie sich einatmend wieder auf.



18. savasana		Schlussentspannung.
17. -siddhasana- vollkommener Sitz		Schultern+Nacken entspannen. Wichtig: Körper gerade halten.
16. -sarvangasana- Kerzenhaltung		Beine und Rumpf hochheben. Taille mit Händen abstützen.
15. -dvipada pitham, setu bandha- halbe Brücke		Hände beim einatmen über Kopf ziehen, dann Becken und Oberkörper
14. -dhanurasana- Bogenhaltung		beide Füße fassen und beim einatmen zum Kopf ziehen. statisch dranbleiben
13. -bhujangasana- Kobra		öffnet Brustraum, kräftigt Rückenmuskulatur Variante: Füße hinaufziehen
12. -navasana, naukasana- Boot		Oberkörper, Hüfte+Arme aufheben beim einatmen!
11. -makarasana- Krokodil		dehnt Lenden und Brustmuskulatur. entspannt.
10. -ushtrasana- Kamel		Macht Brustkorb dehnbar. Steigert Kapazität der Lungen. Löst Blockaden.
9. -athomukha svanasana- gestreckter Hund		Macht Arme und Schultern stark, Beine gerade + Füße flach auf dem Boden.
8. -chakravakasana- Katzenbuckel		Rücken beim einatmen hohlen. Beim ausatmen Bauch+Lungen leer machen.
7. -pascimottanasana- sitzende Vorbeuge		Dehnung des Rückens, Beine ganz gestreckt
6. -trikonasana- Dreieckshaltung		besänftigt Nerven. Grätsche + über das Bein neigen, Arm oben. wichtig: nicht hastig über!
5. -uttanasana padahasthasana- Vorbeuge aus dem Stand		Arme und Körper langsam vorbeugen. wichtig: Knie durch gestreckt!
4. -vrikshasana- der Baum		sicheres Standbein und mit anderen angewinkelt auf Oberbein. Harmonisiert.
3. -virabhadrasana- der Held		kräftigt Beinmuskulatur, wichtig: Brustraum öffnen gibt Standsfestigkeit + Kraft!
2. -pranayama- nadi Shodhana		Wirkt beruhigend, energie tanken
1. savasana		ruhig werden, alltag loslassen



↗ Bild im Computere ←↕→ gut zentrieren.



den
YOGA für FRIEDEN

DIPLOMARBEIT 2010

TOMAS RAMOS, BASEL

