



Yoga im August mit Silvia Rodeck
www.basisyoga.de vom 24.08. bis 26. August 2018
im Haus am Waldsee **www.haus-am-waldsee.de**



Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs, in der Ost Priegnitz, OT Gadow bei 16909 Wittstock, liegen idyllisch und ruhig an einem kleinen Waldsee mit eigenem Badezugang.

Zwischen Haus und See befindet sich eine große Grünfläche, die viel Raum schenkt.

Der Seminarraum ist angenehm hell und mit Holzfußboden.



Wir wohnen in einem **schönen Seminarhaus mit fünf Doppelzimmern**, die mit ihrer individuellen Einrichtung für Wohlbefinden sorgen und haben dabei einen wunderbaren **Ausblick zum See oder zur Großen Weide auf dem Hof**, und werden „Rundum versorgt“ aus der **biologischen, vegetarischen Küche** zum größten Teil **aus eigenem Anbau**.

Die Kosten für die Unterkunft, 28,-, pro Person- pro Nacht, im Doppelzimmer, in der Dreierbelegung 24,- p. P. Einzelzimmer 45,- weitere Info siehe web side: **www.haus-am-waldsee.de**

Verpflegung: morgens gibt es Tee und Obst um **11:30 einen Brunch** und um **18:15 Abendessen** pro Person am Tag 28,- gesamt 116,- in der Doppelbelegung pro Person. Bitte Handtücher mitbringen.

Das Yoga beginnt dort wo jede/r Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener.

Yoga im Bewegungsfluss – im Fluss der Energie.

Durch und mit der Energie, der Kraft des Yoga, und sanfter Atem – und Stimmarbeit, entwickeln wir neue wohltuende Beweglichkeit, einen friedlichen und frischen Geist, tiefe Ruhe, Entspannung und eine klare Ausrichtung. Wir geben unseren Tuns eine innere Absicht und durch die Erfahrung von „Vertiefung“ können wir das ein oder andere leichter in unseren Alltag mitnehmen, stabilisieren und integrieren. Atemübungen – „pranayama“ – prana bedeutet mehr als Atem, es ist die Kraft, die das Leben erhält. Yama ist der Weg, zu lernen und zu erfahren, wie diese Energie innerhalb unseres Körpers verbreitet wird. Meditationsübungen, die uns in die Zentrierung und Stille führen.

Silvia Rodeck, verfügt über 22 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. BDY/EYU. Sie ist Tanz und Bewegungstherapeutin, Atem, Stimm und Sprechlehrerin. Silvia vereint ihren Yogastil, Yoga im Fluss der Energie (vinyasa flow) mit Atem und Stimme, ruhig und sanft bis dynamisch auch in der Asana verweilend, das Yoga wird dadurch zu einem besonderen Erlebnis und begeistert die Teilnehmer/Innen durch die Verbindung von Sanftheit und Energie.



Kosten: Die Haus- und Seminarkosten werden einzeln abgerechnet, Details auf Anfrage.

Max. 10 bis 12 Teilnehmer/Innen -

Seminarkosten, Frühbucher bis 25. März, Netto 140,- zzgl. 19% MwSt. = 166,60 Euro –

bis 25. Juni, 150,- zzgl. 19% MwSt. = 178,50 Euro und danach 160,- zzgl. 19% MwSt. = 190,40 Euro

Weitere Infos und Anmeldung bei mir - s.rodeck@basisyoga.de

Die schriftliche **Anmeldung (Anmeldeformular)** wird gültig bei 50,- Euro Überweisung der Seminarkosten an mich und die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung an das Haus am Waldsee.

Yogazeiten: (können noch einmal variieren)

Anreise: Freitag, 24. 08.

Beginn. 17:00 – 18:30 Yoga,

danach Abendessen

20:45 Yoga Nidra, eine Tiefenentspannung

Samstag: 9:00 – 11:30 Yoga,

danach Mittagessen

16:00 – 18:00 Yoga

20:45 Yoga Nidra, eine Tiefenentspannung

Sonntag: 26.08. 9:00 – 11:15 Yoga,

Mittagessen und anschließend Abreise

Frühbuchen lohnt sich,

Namaste

Silvia

*„Wer aus dem Geist der Stille lauscht,
dem sagen alle Vogelstimmen und das
Raunen des Windes in den Kiefern etwas.“*