

Tauche ein in die Stille des Winters.



23. – 25. Februar 2018 Winter - Yoga-Wochenende im Seminarhaus Ananda www.haus-ananda-brandenburg.de mit **Silvia Rodeck - Yoga im Fluss der Energie** – www.basisyoga.de - Ein Wochenende in der Schorfheide/Uckermark (ca. 100 km von Berlin) lädt uns ein, genussvolle Tage mit Yoga, Entspannung, Meditation, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten zu verbringen, inmitten der Stille und unberührter Natur.

Wir wohnen in einem schönen und liebevollen Seminarhaus, umgeben von einem großen Garten und hinter der Gartenpforte weitläufige Natur. (siehe Bild)



Die Übernachtungsmöglichkeiten für 2 -3 Personen befinden sich in gemütlichen Zimmern, jedes Zimmer hat seinen eigenen Charakter und Stil. Diese können auch nach Anfrage für Einzelzimmer mit Aufpreis gebucht werden.

„Ananda“ im Yoga bei Patanjali, die 4. Form der Freude, - die Glückseligkeit, die Freude, die aus sich selbst existiert, für mich die Freude an der Fülle des Lebens mit all unseren Erfahrungen im Einklang der Schöpfung.

Yoga, im Fluss der Energie, Ankommen, Innehalten. Spüren, wahrnehmen entdecken, weiche und dynamische Übungsfolgen fließend und auch mal statisch, führen zu unserer inneren Kraft und Energiequelle.

Die Ausrichtung auf den Atem als Ausdruck des Prana, wenn die Körperbewegung dabei in die Atembewegung eingebettet wird, ist in diesem Übungsgeschehen die beste Möglichkeit, sich auf die Unendlichkeit von Bewusstsein und Energie auszurichten. Stabilität und Leichtigkeit. (sthira und sukha). Eine Bewegung - so wie eine Haltung – kann nur dann leichtgängig sein (sukha - auch die Freude), wenn sie einen Halt einen Fixpunkt hat. (sthira – Stabilität). Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe.

Pranayama (die Atemübungen des Yoga) **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

*„Das Ziel ist die Erlangung jener Heiterkeit der Seele, die durch nichts getrübt werden kann. Jene Gelassenheit des Gemüts, die zu allem die Einstellung verstehender Liebe einnimmt.“
(K.O. Schmidt).*

Yogazeiten: Freitag: 17:00 – 18:15 und 20:00 – 21:00 Uhr
Sa: 9:00 – 11:00 Zeit zum Verweilen, „Natur und Stille“ genießen
Yoga: 15:30 – 18:00 und 20:00 – 21:00 / So: 9:00 – 11:30

Kosten für Haus- Unterkunft und Verpflegung (Brunch und Abendessen (inkl. Getränke und kleines Frühstück) - Details auf Anfrage. Seminarhaus Ananda
www.haus-ananda-brandenburg.de

Infos und Buchung für Unterkunft und Verpflegung

Seminarkosten: Frühbucherrabatt **140,-** zzgl. 26,60 Mehrwertsteuer bis 15.12.2017
danach 155,- Euro zzgl. 29,45 Mehrwertsteuer

Anmeldeformular wird zugeschickt bzw. findet ihr auf meiner auf www.basisyoga.de
Weitere Infos und Anmeldung bei mir, - siehe [Kontakt](#). Die [Anmeldung](#) wird gültig bei
50,- Euro Überweisung der Seminarkosten an mich

Silvia Rodeck – www.basisyoga.de – s.rodeck@basisyoga.de

Teilt mir euer Interesse zur Bildung von Fahrgemeinschaften mit.

„Silvia vereint ihren Yogastiel mit Sanftheit und Energie, mit Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird.“

mit diesem ausgleichenden und geschmeidig fließenden Yoga, kannst du in Frieden, mit Freude und Genuss und vielen Inspirationen ein krafttankendes Yoga Wochenende erleben.

Das Yoga beginnt dort, wo jeder Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener.



Sie unterrichtet seit über 21 Jahren body work-Bewegung, Tanz, Stimme und Yoga und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yoga-Lehrer) BDY/EYU

www.basisyoga.de / s.rodeck@basisyoga.de