

Yoga zum **1. Mai** mit **Silvia Rodeck** –

www.basisyoga.de im Atelier und Seminarzentrum Wittbrietzen bei Beelitz – Anna Adam und Jalda Rebling

Anna und Jalda versorgen uns mit leckeren vegetarischen und kulinarischen Köstlichkeiten zum Mittagessen im Atelier und Seminarzentrum Wittbrietzen Dorfplatz 11 – 14547 Beelitz/Wittbrietzen

Dienstag, 01.05. 2018 / Beginn: 11:00 – 14:00 Uhr

**Kraft schöpfen – zum Beginn im „Wonnemonat“ Mai
Wir üben ein "Fließgleichgewicht" - ein sanfter Tanz mit der Balance.**

„Ananda, „die Glückseligkeit“ die Freude die aus sich selbst heraus existiert – 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 – sanfte und dynamische Übungsfolgen – fließend und auch mal statisch, führen zu unserer inneren Kraft und Energiequelle.

Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichtes zw. Aktivität und Ruhe.

Das Yoga beginnt dort wo jede/r Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener. Anpassung der Übungspraxis an individuelle Bedürfnisse. max. 10 Personen.

14:15 erwartet uns ein **köstliches Mittagessen** danach Natur pur genießen.

Anreise mit dem Auto - Fahrgemeinschaft! ? oder mit dem Zug nach Elsholz, bitte nicht vergessen – Knopf drücken, so dass der Zug anhält.



Yoga: 45,- Mittagessen 14,- Euro

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, das Yoga wird dadurch zu einem besonderen Erlebnis und begeistert die Teilnehmer/Innen durch die Verbindung von Sanftheit und Energie. Wohlwollend und nährend.

Anmeldung bis 18. April : unter, s.rodeck@basisyoga.de