

Das Yoga Wochenende im "Haus am Waldsee" vom, 2. – 4. Oktober 2026

Mit Yoga zurück ins Zentrum - innere Kraft und Stärke - die Stütze der Wurzeln. Yoga in der Balance - Stabilität und Leichtigkeit. Verbinde dich mit der Kraft der Erde und wachse in die Weite des Himmels.

„Je weiter unser Blick, desto geringer sind die Sorgen im Leben.“ I. Khan

Yoga im Fluss der Energie – Das Wochenende in der Ost – Prignitz (ca. 100 km von Berlin) lädt dich ein, genussvolle Tage mit Yoga, Entspannung, Meditation, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten zu verbringen, inmitten der Stille und unberührter Natur.

Das Yoga lässt dich mit deinen ureigensten Potentialen in Verbindung treten, Du findest den Zugang zu deinen eigenen Kraftquellen. Das Haus am Waldsee, ein Ort des Ankommens und Innehaltens. Ein Ort der natürlichen Schönheit und Pracht. An diesem Ort kannst du die Elemente der Natur ganz nah erleben und in die Faszination des „Da Seins“ eintauchen. Das Yoga bietet dir die Einladung, Erfahrungen mit dir selbst zu machen und deine körperlichen und geistigen Befindlichkeiten zu erleben. Mit den Augen der Beobachterin, wohlwollend und freundlich.



Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs, liegt idyllisch an einem Waldsee, zum verweilen, und für ruhige Spaziergänge in der Natur.

Die Übernachtungsmöglichkeiten befinden sich in gemütlichen Doppelzimmern, jedes Zimmer hat seinen eigenen Charakter und Stil. Es gibt ein 3- Bett Zimmer – Einzelzimmer auf Anfrage und Aufpreis.

Für unser kulinarisches Wohlergehen ist gesorgt, aus der biologischen, vegetarischen Küche. Die tägliche Yogapraxis bietet dir die Möglichkeit, neue Räume von Weite, Vitalität und Lebendigkeit, Lebenskraft und Stabilität zu entfalten.

Gerade in unserer heutigen Zeit, brauchen wir Alle mehr denn je, Oasen des Wohlfühlens, Zusammenhalt, innere Kraft und Ruhe.

Die Ausrichtung auf den Atem als Ausdruck des Prana (Lebensenergie), die Körperbewegung ist dabei in die Atembewegung eingebettet. In diesem Übungsgeschehen entdecken wir die Möglichkeit, uns auf die Unendlichkeit von Bewusstsein und Energie auszurichten. Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe, der Freude und der Leichtigkeit.

Meditationsübungen die uns in die Zentrierung und Stille führen.

„Erinnerung ist eine Form der Begegnung“ K. Gibran

„Schließe dich deiner fröhlichen Glückseligkeit an, und das Universum wird dir Türen öffnen, wo vorher nur Wände waren.“ J. Campbell

Silvia Rodeck, www.basisyoga.de



Silvia Rodeck unterrichtet seit 31 Jahren Bewegung, Tanz, Stimme und Yoga. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY(EYU). Silvia vereint ihren Yogastil, „Yoga im Fluss der Energie“, (Hatha Yoga und Vinyasa flow – pranayama und Meditation) mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird. Durch das ausgleichende und geschmeidig fließende Yoga, können wir mit Frieden, Freude, Genuss und vielen Inspirationen ein krafttankendes Yoga Wochenende erleben.

Seminarkosten: Brutto inklusive 19% Mehrwertsteuer 200,- Euro

Frühbucherrabatt:

Unterkunft und Verpflegung, gehen direkt an das Haus im Doppelzimmer // EZ:

Beginn: Freitag: 16:15 - 18:30 - anschließend Abendessen bis Sonntag- nach dem Mittagessen 13:30 oder auch noch ein ruhiger Ausklang am See in der Natur.

Haus am Waldsee

Neuendorferstr. 3A,

OT Gadow / 16909 Wittstock www.haus-am-waldsee.de

Weitere Infos für **Yoga-Wochenenden** – s.rodeck@basisyoga.de//

www.yogatermine-berlin.de

Termine 2026

26. - 28. Juni 2026

02.- 04. Oktober 2026

