



basisyoga
Silvia Rodeck

„In jedem Winter sitzt ein zitternder Frühling.



Mit neuer Kraft und Energie in den Februar, „Marie Lichtmess“ die Tage werden wieder länger. Keltischer Frühlingsanfang

Yogaseminar im Haus am Waldsee vom 31. Januar - 2. Februar 2025 mit Silvia Rodeck –/// www.basisyoga.de

An diesem Wochenende hast du die Möglichkeit am Samstag in die Fassauna zu gehen und zu schwitzen - reinigen - wer möchte,- in den See sich abkühlen und anschließend kannst du dich mit einer Massage verwöhnen lassen.

Die Zeit des zunehmenden Lichts, ein zartes Erwachen, die ersten Boten des nahenden Frühlings. Unbemerkt, im Schoß von Mutter Erde, haben sie sich vorbereitet und beenden nun als Erste ihren warmen Winterschlaf. -



„die Schneeglöckchen schenken dir das Vertrauen in den Wandel der zum Leben gehört.“

„Loslassen heißt nicht, aufgeben, loslassen heißt, sich hingeben, reinigen, lösen - erlösen.“

Yoga im Fluss der Energie, weiche und dynamische Übungsfolgen aus dem (Vinyasa - flow) Die Ausrichtung auf den Atem als Ausdruck des Prana, 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. 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 Yoga beginnt dort wo jede/r Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener.

Beginn am Freitag: 16:15

Das Wochenende im Haus am Waldsee, in der Ost - Prignitz (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 liebevoll eingerichteten Seminarhaus. Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs, liegt idyllisch an einem Waldsee. Das Haus am Waldsee bietet uns eine Einladung anzukommen, innezuhalten, 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 nur auf Anfrage und Aufpreis.

Wir werden rundum versorgt sein aus der biologischen, vegetarischen Küche.

Der Seminarraum ist angenehm hell und mit Holzfußboden. Matten u. Decken sind vorhanden.



Seminarkosten: 200,- inklusive 19% MwSt. Schriftliche Anmeldung und Anmeldebescheinigung über s.rodeck@basisyoga.de und Anzahlung von 50,- und Rest der Seminarkosten 4 Wochen vor Seminarbeginn.

Anreise ab 15:00 Uhr - Beginn am Freitag: 16:15 bis Sonntag 11:45 anschließend Mittagessen.

Haus am Waldsee Neuendorferstr. 3A, OT Gadow / 16909 Wittstock,

Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung – Haus und Hofnutzung, im Doppelzimmer

www.haus-am-waldsee.de **Bitte Handtücher mitbringen.**

Verpflegung, morgens gibt es Tee und Obst//Brunch/Mittagessen 11:45 // Abendessen 18:30



Silvia Rodeck unterrichtet seit über 29 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.