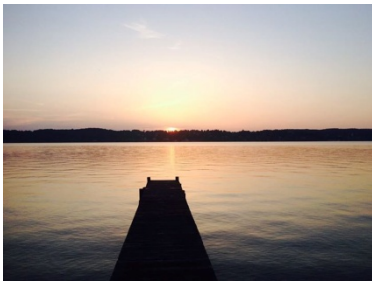




basisyoga
Silvia Rodeck

Yoga zum Jahreswechsel mit Silvia Rodeck bietet ein rundum „Wohl-fühl-Programm“ „Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen.“

Yoga über Silvester im **Sonn`Idyll** in Rathenow - Naturpark Westhavelland, **vom 29.12. 2025 bis 02.01.2026** - entspannen und wohlfühlen - ankommen und innehalten.



Im Übergang zwischen den Jahren, nutzen wir die Zeit um inne zu halten, wir verabschieden, respektvoll das Alte und heißen das Neue, in freudiger Vorahnung willkommen.

"Yoga im Fluss der Energie ist eine " fließende Yogapraxis, um sich wieder mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Durch den Fluss der Energie dehnt sich eine wohltuende Weite aus und wir entdecken neue Räume von Vitalität und Lebendigkeit. Die Achtsamkeit ist auf das Spüren ausgerichtet, sie erkennt, stimmt zu und bietet die Möglichkeit sein zu lassen, in der Begegnung mit sich selbst. Neue Erfahrungen entstehen und es ergeben sich Wege zur Veränderung. Die innere Kraft, und Ruhe stabilisiert sich im Körper und Energiesystem. Das Verweilen in der asana (Haltung) schenkt Raum um in die Tiefe hinein zu spüren. Die Yoga Praxis ist ausgerichtet auf Reinigung und Neubeginn, wohltuend, nährend, sanft und stärkend. Die stille Meditation und auch geführten Entspannungsreisen runden die Yogapraxis ab. Die Verbindung von Atem Stimme und Bewegung - Tönen - Singen, Schütteln - Tanzen, Wellness, Sauna, kulinarische und vegetarische Köstlichkeiten, einem Silvestermenü und ein Feuerritual bereichern die Tagen.

Wir wohnen in einem gemütlichen, familiär geführten Drei - Sterne Superior Hotel, dieser Ort lädt zum verweilen ein, entspannen und sich verwöhnen lassen, Ankommen, aufatmen und Energie tanken.



Silvia Rodeck, vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, Freude und Tanz - Leichtigkeit und Wohlgefühl, - welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird.

Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland BDY & der Europäischen Yogaunion.

Seit 29 Jahren unterrichtet Silvia, - Yoga, - Körperarbeit mit Elementen aus der Tanztherapie und Stimme.

Das Yoga beginnt wo jeder Einzelne steht, und ist für alle geeignet, die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten und bereit sind für Neues.

Informationen über: Silvia Rodeck -

**Buchung über das Anmeldeformular direkt an: s.rodeck@basisyoga.de
www.basisyoga.de // www.yogatermine-berlin.de**

**hotel@sonnidyll.de // www.sonnidyll.de // Tel. 03385/6199820 // bitte per
Überweisung an: Empfänger: SONN'IDYLL e.G. // IBAN: DE02 1609 1994 0001 2277 18**

**Das Gesamtpaket im Doppelzimmer zum Frühbucherrabatt: - 29 September
kostet: 930,-**

Im Doppelzimmer, Frühbucher: 930,- ab den 30. September 995,-

Einzelzimmer - Zuschlag 150,- Frühbucher: 1080,- 1145,-

Comfort Zimmer für 2 Pers. (getrennt schlafen - gemeinsames Bad)

FB. 950,- danach 1015,-

**Suite ist für minimal 3 Personen und maximal 5-6 Personen: buchbar als 1 DZ und 1 EZ
oder 2 DZ // das Sofa im Wohnbereich kann als Doppelbett genutzt werden.**

Verpflegung: - Anreise: Abends - Salat mit 2 Hauptgängen zur Wahl
- alle 4 Tage morgens Kaffee, Tee, Obststeller, Nüsse, Datteln, nach dem Yoga gibt es einen üppigen Brunch - 2. Abend: Suppe und 2 Hauptgänge zur Wahl - 3. Abend 4 Gänge Silvester Menü - 4. Abend Salat mit 2 Hauptgängen zur Wahl

Extra:

Bademantelkorb für Saunanutzung 5,- Euro

Massage: Vor Ort - 30 Minuten 30,- // 60 Minuten 60,-
nachfragen und anmelden.

29.12. 2025 Anreise ab 14:00 – Ankommen – Innehalten.

Zeiten können sich noch einmal ändern.

1. Yogapraxis: 16:00 – 18:00 // 18:15 Abendessen // 20:15 Yoga Nidra Tiefenentspannung

**30. 12. 8:30 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // // Yogapraxis: 16:00 – 18:00 // 18:15 Essen
20:15 Abendmeditation - Raum zum Schweigen.**

Die Saunazeiten: von 2x 3 Stunden werden noch festgelegt.

**31.12.: 8:30 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 15:30 – 18:00 Yogapraxis // 19:00
Silvestermenü - Rückblick - stille Meditation Tanzen - Feuerritual**

**01.01. 9.00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 18:00 Yogapraxis // 18:15 Essen
20:15 Abendmeditation -**

**02. 01.2026 9:00 – 11:15 Yogapraxis - Abschlussrunde // 11:30 Brunch // danach
entspanntes Ausklingen und Abfahrt.**





AGBs für Teilnehmer an Retreats im SONN'IDYLL

Anmeldung:

Mit der schriftlichen Anmeldung per E-Mail gelten folgende Bedingungen:

Sobald eine Bestätigung von uns eingegangen ist, bitten wir die Teilnehmer, die Anzahlung der Kursgebühr von **100,-** innerhalb von **10 Tagen** zu überweisen. Erst mit Zahlungseingang ist der Platz verbindlich angemeldet.

Ist die Zahlung bis dahin nicht erfolgt, verfällt die Reservierung und der Platz wird gemäß Warteliste weitergegeben!

Der Restbetrag von ... ist bis spätestens einen Monat vor Beginn des Retreats dem SONN'IDYLL zu überweisen. Ist die Zahlung bis dahin nicht erfolgt, verfällt die Reservierung und der Platz wird gemäß Warteliste weitergegeben. Die bereits getätigte Anzahlung der Teilnehmer wird in voller Höhe erstattet.

Sollten bereits alle verfügbaren Plätze ausgebucht sein, werden weitere Anmeldungen auf einer Warteliste aufgenommen. Die jeweiligen Personen werden dazu entsprechend informiert.

Anzahlung (von 100,- €) bitte per Überweisung an:

Empfänger: SONN'IDYLL e.G. IBAN: DE02 1609 1994 0001 2277 18

Betreff: **Yoga über Silvester**

Restbetrag (von €) bitte per Überweisung an:

Stornobedingungen:

Die Teilnehmer können unter folgenden Bedingungen stornieren:

- bis 8 Wochen vor Anreise. 50,- Stornogebühr - In diesem Fall erhalten die Teilnehmer die bereits getätigten Zahlungen in -50,- Stornogebühr zurück

- sollten die Teilnehmer kurzfristig nicht an dem Retreat teilnehmen können, ist die Belegung des Platzes durch eine von den Teilnehmern gestellte Person möglich. Umbuchungsgebühren fallen nicht an.

- sollten die Teilnehmer kurzfristig nicht an dem Retreat teilnehmen können, und die Belegung des Platzes durch eine von den Teilnehmern gestellte Person nicht möglich ist, kann

der Platz entsprechend der Warteliste neu vergeben werden. In diesem Fall erhalten die Teilnehmer die bereits getätigten Zahlungen in voller Höhe zurück.

- sollten die Teilnehmer kurzfristig nicht am Retreat teilnehmen können, dieser Platz nicht durch eine von den Teilnehmern gestellte Person und auch nicht durch eine Person von der Warteliste eingenommen werden kann, dann verbleibt die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr und der gezahlte Restbetrag wird entsprechend folgenden Stornierungsbedingungen zurückgezahlt:

- bis 8 Wochen 50,- Stornogebühr
- ab 14 Tage vor Anreise 60% der Übernachtungskosten
- ab 7 Tage vor Anreise 80% der Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- bei unangekündigter Nichtanreise 90% der Übernachtungs- und Verpflegungskosten
- bei vorzeitiger Abreise 80% der restlichen Übernachtungs- und Verpflegungskosten. 100% der Gesamtkosten sind zu begleichen

- sollte die Mindestteilnehmerzahl für das Retreat unterschritten werden und das Retreat entsprechend nicht stattfinden kann, werden bis spätestens zwei Wochen vor Beginn des Retreats die bereits getätigten Zahlungen der Teilnehmer in voller Höhe erstattet. Alle bis dahin angemeldeten Teilnehmer werden rechtzeitig informiert.

Teilnahme an den Aktivitäten:

Jeder Teilnehmer möge in der Lage sein, die volle und ausschließliche Verantwortung für sich und sein Tun zu übernehmen und, mich rechtzeitig über eventuelle Risiken oder einen kritischen Gesundheitszustand zu informieren. Das Seminar ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Jeder TN darf auf den eigenen Körper hören und einige Übungen bzw. Programminhalte auslassen oder auch die Intensität der jeweiligen Übungen selbst bestimmen.

Stornobedingungen bei Krankheit:

Erkrankungen oder Unfälle führen nicht zum Recht kostenfrei zu stornieren und sollten bei Bedarf durch eine **Rücktrittsversicherung** abgedeckt werden.

Besondere Regelungen:

Das SONN'IDYLL behält sich vor, bei Störungen im Geschäftsbetrieb, die vom SONN'IDYLL nicht zu vertreten sind, gebuchte oder begonnene Veranstaltungen kurzfristig abzusagen. Bereits bezahlte Teilnahmegebühren werden in diesem Falle vollständig (bei gebuchten Veranstaltungen) bzw. anteilig (bei bereits begonnenen Veranstaltungen) erstattet. Die betroffenen Teilnehmer werden umgehend schriftlich oder elektronisch informiert. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

