

**Das Yoga Wochenende im "Haus am Waldsee" vom, 28. – 30. Juni 2024**

**Yoga zum Sommeranfang, ein Spaziergang durch den Yogagarten - in seiner Leichtigkeit und Vielfalt“**

**„Die Freude: das kostbarste Lebenselixier, eine herrliche Medizin zur Verlängerung unseres Lebens“ C.L. Schleich**

**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.

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).

Silvia Rodeck, [www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de)



Silvia Rodeck unterrichtet seit über 28 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.

**„Herbsttermin“ 25. - 27. Oktober 2024**

**„Innere Kraft und Ruhe“ -**

**Seminarkosten: Brutto inklusive 19% Mehrwertsteuer 200,- Euro**

**Unterkunft und Verpflegung, gehen direkt an das Haus im Doppelzimmer: 187,-  
// EZ: 217,-**

**Haus am Waldsee**

Neuendorferstr. 3A,

OT Gadow / 16909 Wittstock [www.haus-am-waldsee.de](http://www.haus-am-waldsee.de)

Weitere Infos für **Yoga-Wochenenden** – [s.rodeck@basisyoga.de](mailto:s.rodeck@basisyoga.de)//

[www.yogatermine-berlin.de](http://www.yogatermine-berlin.de)

