

**Yoga Seminar mit Silvia Rodeck im Haus am Waldsee
- www.haus-am-waldsee.de**



01. - 03. März 2019

„Frühling trägt den Zauber eines Neubeginns in sich.“, langsam erahnen wir den Frühling, eine innere Vorahnung und Breitschaft auf diese erfrischende neue Jahreszeit erwacht unaufhaltsam in der Veränderung, im Wachstum und in der Reife – die uns alle jedes Jahr wieder an das Wunder des Lebens erinnern lässt und mit tiefer Dankbarkeit und Freude erfüllt.

Wir nutzen die Zeit, aus uns selbst heraus Kraft zu schöpfen.

Das Yoga bietet viele Ansätze von Reinigung und Klärung, das bedeutet, wir müssen nichts hinzufügen, sondern einen Schleier wegnehmen, das was uns festhält – was verhindert das Energie frei fließen kann – wollen wir beseitigen. So wie hinter die Kulissen zu schauen.

Feuer ist Reinigung, Klärung und Wandlung, es regt den Stoffwechsel, das Herz Kreislaufsystem an und entschlackt. „Bewegen wir uns kommt etwas in Bewegung.“

Yoga lehrt, der obere Teil des Bauchraums ist das Energiezentrum des Körpers. Hier befindet sich der Sitz des **Feuers** – Agni genannt -, das Gleichgewicht verschafft indem es Unreinheiten verbrennt. Jede vertiefte Ausatmung ist ein Hinführen zum Feuer –Agni. Sie verbrennt somit Schlacke und löst Blockaden körperlicher und psychischer Art in uns. Deshalb spielt das tiefe Ausatmen eine zentrale Rolle in der Yogapraxis. **B.K.S. Iyengar** „**Das Bewusstsein muss sein wie die Sonne: sich überall ausbreitend, alles erleuchtend.**

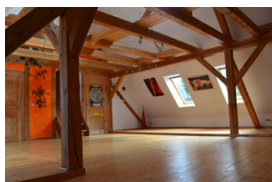
Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs, in der Ost Prignitz liegen idyllisch und ruhig an einem Waldsee. Haus am Waldsee Sarah Heinecke & Kerstin Teut Neuendorfer Straße 3a 16909 Wittstock OT Gadow
info@haus-am-waldsee.de Telefon: 03394 448717 - www.haus-am-waldsee.de

Wir wohnen in einem schönen und liebevoll gestalteten Seminarhaus, mit 4 Doppelzimmern, 1 Dreibettzimmer und 1 Einzelzimmer, die mit ihrer individuellen Einrichtung und wunderschönen Ausblick auf den See oder zur großen Weide für



Wohlbefinden sorgen. (für max. 12 TN)

Ein heller, lichtdurchfluteter mit Matten, Decken und Kissen ausgestatteter Seminarraum unter dem Dach steht uns zur Verfügung.



Für unser kulinarisches Wohlbefinden ist gesorgt, wir werden mit leckeren vegetarischen und bei Wunsch auch veganen Essen versorgt, Wir bekommen Mittag und Abendessen. Mit Tee, Cafe, Obst und Flocken können wir uns zum Frühstück selbst versorgen.

Unterkunft, Verpflegung und Hausnutzung im Doppelzimmer pro Person für das WE 135,- Einzelzimmer 170,- werden vor Ort bitte bar an das Haus bezahlt. Bitte Handtücher mitbringen.

Die Semianrkosten, Frübucher bis 20. Dez. 2018 von **166,60** Brutto inkl. 19%

Mehrwertsteuer danach bis 15. 2.2019 - **178,50** Brutto und ab den 20.2. **190,-** Brutto gehen an mich. Anmeldung gültig bei 50,- Anzahlung und 5 Wochen vor Seminarbeginn der Rest.

Info unter: s.rodeck@basisyoga.de -

Freitag, Anreise ab 15:00 Beginn: 16:30/17:00 Yogapraxis 18:15 Uhr - Abendessen zum Abschluss Yoga Nidra ca 20:00. Samstag, von 9:00 – 11:15 Yoga im Fluss der Energie - asana –pranayama – Meditation - 11:45 Mittagessen, danach Zeit zum verweilen, am Nachmittag eine regenerierende Yogapraxis von 15:30 – 17:45 - ca: 18:00 Abendessen. Eventuell Sauna im Garten Sonntag, 9:00 – 11:15 anschliessend Mittagessen und Abreise.

Yoga im Bewegungsfluss – im Fluss der Energie mit Silvia Rodeck – www.basisyoga.de

Durch und mit der Energie, der Kraft des Yoga, und sanfter Atem – und Stimmarbeit, entwickeln wir neue wohltuende Beweglichkeit, einen friedlichen und frischen Geist, tiefe Ruhe, Entspannung und eine klare Ausrichtung. Wir geben unseren Tun eine innere Absicht und durch die Erfahrung von „Vertiefung“ können wir dass ein oder andere leichter in unseren Alltag mitnehmen, stabilisieren und integrieren.

Atemübungen – „pranayama“ – 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.

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, ruhig und sanft bis dynamisch auch in der Asana verweilend, das Yoga wird dadurch zu einem besonderen Erlebnis und begeistert die Teilnehmer/Innen durch die Verbindung von Sanftheit und Energie.

