



basisyoga

www.basisyoga.de

Yoga im Juni mit Silvia Rodeck
im Haus am Waldsee -

vom 28.06. bis 30.06. 2019

www.haus-am-waldsee.de



Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs, in der Ost Prignitz, OT Gadow bei 16909 Wittstock, liegen idyllisch und ruhig an einem kleinen Waldsee mit eigenem Badezugang. Zwischen Haus und See befindet sich eine große Grünfläche, die viel Raum schenkt. **Wir wohnen in einem schönen Seminarhaus mit fünf Doppelzimmern, die mit ihrer individuellen Einrichtung für Wohlbefinden sorgen mit Ausblick zum See oder zur Großen Weide auf dem Hof, inklusive „Rundumversorgung“ aus der biologischen, vegetarischen Küche zum größten Teil aus eigenem Anbau.**

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



Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung – Haus und Hofnutzung , im Doppelzimmer pro Person 135,- in der Dreierbelegung 128,- pro. Person . Einzelzimmer nur auf Anfrage 155,- Info siehe www.haus-am-waldsee.de Bitte Handtücher mitbringen.

**Verpflegung, morgens gibt es Tee und Obst um 12:00 Mittagessen und um 18:15 Abendessen
Das Yoga beginnt dort wo jede/r Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener.**

Ich widme dieses Wochenende der Aufmerksamkeit - „Leichtigkeit und Stabilität“ – der Fülle und der Freude – eine Sommerüberraschung.“ Im Hatha Yoga geht es um die Gegensätze von Kontraktion und Dehnung, Ha-tha heißt polares Geschehen, wie heiß oder kalt, Sonne – Mond oder eben Kontraktion und Dehnung. Kontraktion führt zur Bewegung und zur Leichtigkeit. Das Ziel ist es, den Stoffwechsel in den Muskeln so zu verbessern, dass wir die Leichtigkeit der

Bewegung spüren können.

Kontraktion und Dehnung brauchen weder Druck noch Gewalt (ahimsa – die Gewaltlosigkeit gegenüber sich und anderen.)

"Freundlichkeit in Worten schafft Vertrauen. Freundlichkeit im Denken schafft Tiefe. Freundlichkeit im Geben schafft Liebe."

Laotse

Yoga im Bewegungsfluss – im Fluss der Energie.

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 das 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.



Kosten: Haus- und Seminarkosten werden einzeln abgerechnet,

Die Teilnehmerzahl max. bis 12 Personen

Seminarkosten, Frühbucher bis 05. März Brutto inkl. 19% 166,60 Euro danach 190,- Brutto

Weitere Infos und Anmeldung bei mir, - s.rodeck@basisyoga.de

Die schriftliche **Anmeldung (Anmeldeformular)** wird gültig bei 50,- Euro Überweisung der Seminarkosten an mich, die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung an das Haus am Waldsee.

Anreise: Freitag, 28. 06 Beginn. 17:00 – 18:30 Yoga, danach Abendessen 20:45 Yoga Nidra, eine

Tiefenentspannung. Samstag: 9:00 – 11:45 Yoga, danach Mittagessen 16:00 – 18:00 Yoga 20:45

Yoga Nidra, Tiefenentspannung. - Sonntag: 30.06. 9:00 – 11:45 Yoga, Mittagessen und

anschließend Abreise, **Frühbuchen lohnt sich,**

„Wer aus dem Geist der Stille lauscht, dem sagen alle Vogelstimmen und das Raunen des Windes in den Kiefern etwas“

