



Yoga zum Jahreswechsel mit Silvia Rodeck bietet ein rundum „Wohlfühlprogramm“

Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen.

Yoga über Silvester im **Sonn`Idyll** in Rathenow - Naturpark Westhavelland, **vom 28.12. 19 bis 01.01.2020** - entspannen und wohlfühlen.

Im Übergang zwischen den Jahren, verabschieden wir, respektvoll das Alte und heißen das Neue, in freudiger Vorahnung willkommen.

"Yoga im Fluss der Energie mit Silvia Rodeck" fließende Yogapraxis, auch in der asana verweilend, in die Tiefe hinein zu spüren um sich wieder mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Die Entdeckung von Weite, neue Räume von Vitalität, Lebendigkeit, Freude, Kraft und Ruhe. Diese Praxis ist ausgerichtet auf Reinigung und Neubeginn, geführte und stille Meditation - Entspannungsreisen.

Singen, Tanzen, Wellness, Sauna, kulinarische, vegetarische Köstlichkeiten, Silvestermenü und Feuerritual.

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



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

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

Seit 25 Jahren unterrichtet Silvia, Yoga, bodywork mit Elementen aus der Tanztherapie und Stimme.

Das Yoga beginnt wo jeder Einzelne steht, ob Anfänger bis Erfahrene und ist für alle geeignet, die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten.

Informationen und Buchung: www.basisyoga.de // www.yogatermine-berlin.de

Buchung und Bezahlung: hotel@sonnidyll.de // www.sonnidyll.de // Tel. 03385/6199820

Das Gesamtpaket, Unterkunft, Verpflegung und Yoga: 580,- Euro -

Frühbucherrabatt bis 1. Oktober 545,-

**Aufpreis von Sauna, für 3 Stunden 10,- pro Person und an Silvester für 2 Stunden 5,-
Massagen sind extra zum buchen, vor Ort im Haus oder auch bei Silvia Rodeck**

Übersicht: Samstag, 15:00 Anreise – Ankommen – Innehalten.

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

Sonntag, 9:00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 18:00 Yogapraxis // 18:15 Essen
20:15 Yoga Nidra Tiefenentspannung

Montag, 9:00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 18:00 Yogapraxis // 18:15 Essen

An einer der beiden Nachmittagen zw. 12:30 und 15:30 jeweils Sauna und Wellness oder Ausflug in den Naturpark Westhavelland – (je nach Wetter und Absprache)

Dienstag, 9:00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 14:00 – 16:00 Sauna // 16:30 – 18:30
Yogapraxis // 19:00 Silvestermenü // 21:45 gemeinsames Finden im Yogaraum // Feuerritual.

Mittwoch, 9:00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // entspanntes Ausklingen und Abfahrt.



