



basisyoga

www.basisyoga.de

Yoga im Juni mit Silvia Rodeck
im Haus am Waldsee -

vom 19.06. bis 21.06. 2020

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 Grünfläche, die viel Raum schenkt. **Wir wohnen in einem schönen Seminarhaus mit fünf Doppelzimmern, zwei davon sind als Drei-Bett Zimmer zu nutzen 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- auf Anfrage auch vegan.**

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 155,- in der Dreierbelegung auf Anfrage . Einzelzimmer nur auf Anfrage 190,- 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 jeder Einzelne steht, ob Anfänger bis Erfahrene, es ist für alle geeignet die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten.

Ich widme dieses Wochenende der Aufmerksamkeit - „Leichtigkeit und Wohlgefühl - sukha - mühelos, angenehm, leichtgängig. sthira- Stabilität des Körpers und des Geistes -



Der Fülle und der Freude – eine Sommerüberraschung. **“ Das Bewusstsein von Erde und Himmel. Das Ziel ist es, den Stoffwechsel in den Muskeln so zu verbessern, dass wir die Leichtigkeit und Wohlgefühl der Bewegung im Körper und Geist 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 Fluss der Energie, aus dem traditionellen Hatha Yoga, ist ein achtsames und geschmeidiges Yoga.

Es ist ruhig, sanft, wohltuend bis kraftvoll und dynamisch. Wir üben mit Leichtigkeit, mit Freude und Genuss an der Bewegung auch verweilend, um in die Tiefe der einzelnen Positionen hinein zu spüren. Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe.

Wir verbinden Atem, Stimme und Bewegung. **Die Verbindung, zur Stimme und Klang, schenkt uns innere Ruhe, Frieden, Stabilität und Kraft.**

Durch sanftes Tönen, beruhigt sich das vegetative Nervensystem und entspannt den Körper. Wir vertiefen und verlängern den „Aus Atem“ dadurch kräftigen wir Zwerchfell, Lunge und die Bauchmuskeln. Durch die sanfte Schwingung entsteht eine innere und äußere Weite.

In dieser Yogapraxis erleben wir neue Räume von Weite, Vitalität, Lebendigkeit, Kraft und Stabilität. Wir beachten das Prinzip des Ausgleichs und fördern dadurch die Harmonie und die Balance in Körper und Geist. Innere Freude und Ruhe dehnt sich aus und integriert sich in unserem Sein.

Entspannung- sind Meditationsübungen, die uns in die Zentrierung und Stille führen und das Tanzen der 5 Rhythmen nach G. Roth, runden das Üben ab.

Silvia Rodeck, verfügt über 25 Jahre Unterrichtserfahrung und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. BDY/EYU. Sie ist Tanz und Bewegungstherapeutin, Atem, Stimm und Sprechlehrerin. Silvias Reichtum an Erfahrungen ist breit gefächert 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.10 bis 12 Personen

Seminarkosten, Frühbucher bis 13. April Brutto inkl. 19% 185,- Euro - danach 200,- 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, 19. 06 Beginn. 16:30:00 – 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“

