



**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 30.12. 2020 bis 03.01.2021** - 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](http://www.basisyoga.de) // [www.yogatermine-berlin.de](http://www.yogatermine-berlin.de)

**Buchung und Bezahlung:** [hotel@sonnidyll.de](mailto:hotel@sonnidyll.de) // [www.sonnidyll.de](http://www.sonnidyll.de) //

Tel. 03385/6199820

**Das Gesamtpaket:** 635,- Euro, Unterkunft, (im Doppelzimmer) Verpflegung, Yoga und 2x Sauna à 3 Stunden

**Einzelzimmerzuschlag, 120,- auf Anfrage, Comfort DZ Einzelbettzuschlag 10,- p. P. und 3 Bett Zimmer – Comfort Zimmer auf Anfrage günstiger. Suite: 2 er Belegung 120,- Zuschlag p. P., Suite in der Dreierbelegung, Einzelperson: 100,- Zuschlag, Suite in der 4er Belegung 20,- Nachlass pro Person,**

bei Fragen: Tel. 03385/6199820

**Frühbucherrabatt bis 10. Oktober 600,-**

**Massagen sind extra zum buchen, vor Ort im Haus oder auch bei Silvia Rodeck**

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

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

Donnerstag, 8:45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 13:00 – 16:00 Sauna // Yogapraxis: 16:30 – 18:30 // 19:00 Silvestermenü // 21:45 gemeinsames Einfinden im Yogaraum // Rückblick – Vorschau – Tanzen - Feuerritual.

Freitag: 9:00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 18:00 Yogapraxis // 18:15 Essen 20:15 Yoga Nidra Tiefenentspannung oder nach Absprache freier Abend

Samstag, 8:45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 17.45 Yogapraxis // 18:00 Essen // Sauna ab 19:00 – 22:00 Uhr

Sonntag, 8.45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // entspanntes Ausklingen und Abfahrt.

