



Yoga zum Jahreswechsel mit Silvia Rodeck bietet ein rundum „Wohl-fühl-Program“

Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen.

Yoga über Silvester im **Sonn`Idyll** in Rathenow - Naturpark Westhavelland, **vom 29.12. 2021 bis 02.01.2022** - 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, Ankommen, 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 26 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: 665,- Euro, Unterkunft, (im Doppelzimmer) Verpflegung, Yoga und 2x Sauna à 3 Stunden

Einzelzimmerzuschlag, 120,- auf Anfrage, Komfort DZ Einzelbettzuschlag 10,- pro Person, und 3 Bett Zimmer – Komfort Zimmer auf Anfrage günstiger. Suite: 2 er Belegung 120,- Zuschlag pro Person, 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 630,-

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

Übersicht: Änderungen nach Absprachen, Mittwoch, 29.12. , 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 // Sauna

Freitag: 8.45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 15:30 – 18:00 Yogapraxis // 19:00 Silvestermenü - Rückblick - Tanzen - Feuerritual

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.

