



**Tauche ein in die Stille des Winters.**

**27. – 29. Januar 2023 Winter - Yoga-Wochenende im Haus am Waldsee mit Silvia Rodeck – [www.yogatermine-berlin.de](http://www.yogatermine-berlin.de) /// [www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de)**

**Yoga im Fluss der Energie** – Das Wochenende in der Ost - Prignitz (ca. 100 km von Berlin) lädt uns ein, genussvolle Tage mit Yoga, Entspannung, Meditation, Musik und kulinarischen Köstlichkeiten zu verbringen, inmitten der Stille und unberührter Natur. Wir wohnen in einem schönen und liebevoll eingerichteten Seminarhaus. Die besondere Alleinlage des Anwesens zwischen Wäldern und Feldern im Norden Brandenburgs, liegen idyllisch an einem Waldsee, zum verweilen und für ruhige Spaziergänge in der Natur.

Die Übernachtungsmöglichkeiten befinden sich in gemütlichen Doppelzimmern, jedes Zimmer hat seinen eigenen Charakter und Stil. Es gibt ein 3- Bett Zimmer – Einzelzimmer nur auf Anfrage und Aufpreis.

*Wir werden rundum versorgt sein aus der biologischen, vegetarischen Küche.*

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



Das Yoga beginnt dort wo jede/r Einzelne steht, ob Anfänger oder Erfahrener.

**Yogazeiten:** Freitag: 16:30 – 18:00 Uhr / / ca. 20:00 Yoga Nidra// Samstag: 9:00 – 11:30 // Yoga: 15:30 – 18:00 und Tanz der 5 Rhythmen nach G. Roth 20:00 Yoga - Entspannung Sonntag, 9:00 – 11:30 (Zeiten eventuell mit kleinen Abweichungen.)

**Yoga im Fluss der Energie**, weiche und dynamische Übungsfolgen aus dem (Vinyasa - flow)

Die Ausrichtung auf den Atem als Ausdruck des Prana, die Körperbewegung ist dabei in die Atembewegung eingebettet. In diesem Übungsgeschehen entdecken wir die

Möglichkeit, uns auf die Unendlichkeit von Bewusstsein und Energie auszurichten. Der bewusste Atem und die achtsame Körperwahrnehmung stehen im Vordergrund sowie die Findung des Gleichgewichts zwischen Aktivität und Ruhe.

Stabilität und Leichtigkeit. (sthira und sukha). Eine Bewegung - so wie eine Haltung - kann nur dann leichtgängig sein (sukha - auch die Freude), wenn sie einen Halt einen Fixpunkt hat. (sthira - Stabilität).

**Pranayama** (die Atemübungen des Yoga) 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 „*Das Ziel ist die Erlangung jener Heiterkeit der Seele, die durch nichts getrübt werden kann. Jene Gelassenheit des Gemüts, die zu allem die Einstellung verstehender Liebe einnimmt.*“ (K.O. Schmidt).

**Seminarkosten: 200,- inklusive 19% MwSt.** Schriftliche Anmeldung und Anmeldebescheinigung über [s.rodeck@basisyoga.de](mailto:s.rodeck@basisyoga.de) und Anzahlung von 50,- und Rest der Seminarkosten 4 Wochen vor Seminarbeginn. Preisstaffelung: **Bei Buchung von 2 Seminaren zahlt ihr 188,- pro Seminar inklusive Mehrwertsteuer.**

Und ich biete einen Frühbucherrabatt, **bis zum 15. November**, bei Buchung von 2 Seminaren 369,- inklusive Mehrwertsteuer.

Bei Buchung von 3 Seminaren: 180,- pro Seminar und bei Buchung von allen 4 Seminaren 170,- inklusive Mehrwertsteuer.

**Anreise ab 15:00 Uhr**

**Haus am Waldsee** Neuendorferstr. 3A, OT Gadow / 16909 Wittstock,

**Die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung – Haus und Hofnutzung, im Doppelzimmer pro Person 182,- mit einem Aufpreis auf Anfrage 212,- im Einzelzimmer, gehen direkt an das Haus am Waldsee.**

[www.haus-am-waldsee.de](http://www.haus-am-waldsee.de)

**Bitte Handtücher mitbringen.**

**Verpflegung, morgens gibt es Tee und Obst um 12:00 Brunch/Mittagessen 12:00**

**Abendessen 18:30 Uhr**



Silvia Rodeck unterrichtet seit über 28 Jahren Bewegung, Tanz, Stimme und Yoga. Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY( EYU). Silvia vereint ihren Yogastil, „Yoga im Fluss der Energie“, (Hatha Yoga und Vinyasa flow – pranayama und Meditation) mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird. Durch das ausgleichende und geschmeidig

fließende Yoga, können wir mit Frieden, Freude, Genuss und vielen Inspirationen ein krafttankendes Yoga Wochenende erleben.