

Yoga-Wochenende in Kagar mit Silvia Rodeck – www.basisyoga.de 15. – 17. Juni. 2012. und 12. – 14. Oktober 2012 - Die Wochenenden bei Rheinsberg (ca. 100 km von Berlin) laden uns ein zu erholsamer Ruhe in einer naturverbundenen Umgebung. Wir wohnen in einer schönen und liebevoll entstandenen Ferien- und Seminaranlage direkt am See, mit eigenem Bootssteg und Seezugang. Die Übernachtungsmöglichkeiten für 2 - 3 Personen befinden sich in doppelstöckigen, gemütlichen Holzhäusern oder die im Haupthaus liegenden Apartments, können auch für Einzelunterbringung genutzt werden. Alle sind mit eigener Küche ausgestattet. **Wir werden mit köstlichem biologischen Essen vom Hause verpflegt.** Für ein kl. Frühstück bitte selbst sorgen. Es ist eine sehr schöne Saunanlage benutzbar.



Yoga im Bewegungsfluss ist ruhig

und sanft bis kraftvoll und dynamisch. Wir üben mit Leichtigkeit, mit Freude an der Bewegung und 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.

Ergänzend üben wir **Pranayama** (die Atemübungen des Yoga)- und **Meditation**: Sie führt uns mehr zum intuitiven Erkennen des Lebens, vermittelt unmittelbare Erkenntnis – sie ist Besinnung, die zur Sinnfindung wird. „ *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).

Yogazeiten:

Freitag: 17:00 – 19:00 Uhr

Samstag: 9:30 – 11:00 Uhr

(anschließend Brunch und Mittagessen, Zeit zum Verweilen, „Natur pur“ genießen)

Yogapraxis: 16.00 – 18:30 Uhr - Im Oktober: 15:00 – 18:00

Sonntag: 10:00 – 12:30 Uhr

Kosten: Die Haus- und Seminarkosten werden einzeln abgerechnet, Details auf Anfrage.

Max. 12 Teilnehmer/Innen - **Seminarkosten 124,-Euro** - beide: 230,-

Bitte meldet Euch frühzeitig an und teilt mir mit, wenn bei Euch die Bereitschaft zur Bildung von Fahrgemeinschaften mit dem eigenen Auto besteht.

Weitere Infos und Anmeldung bei mir, - siehe [Kontakt](#). Die [Anmeldung](#) wird gültig bei 50,- Euro Überweisung der Seminarkosten an mich bzw. der Kosten für die Unterkunft an die Lotuslodge.

Silvia Rodeck – www.basisyoga.de – s.rodeck@basisyoga.de

Mehr Infos unter: www.lotuslodgeamsee.de

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Wochenende „Yoga im Bewegungsfluss“ vom 15.- 17. Juni 2012 in Kagar bei Rheinsberg mit Silvia Rodeck, www.basisyoga.de an. - s.rodeck@basisyoga.de - Tel.: 030/ 2132613
www.lotuslodgeamsee.de

Das Sommerseminar ist sehr beliebt, es gibt insgesamt 12 Plätze, so bitte ich um frühzeitige und schriftliche Anmeldung, ab sofort möglich.

Die Seminarkosten betragen 124,- Euro

Die Anmeldung ist **gültig** bei Überweisung einer Anzahlung von 50,- Euro der Seminarkosten, ab 30. März 2012 möglich.

Haus und Verpflegung (Vollpension) wird gesondert abgerechnet, bitte bis 10 - 8 Wochen vor Seminarbeginn an die lotuslodge www.lotuslodgeamsee.de persönlich melden. Oder auch schon früher. Reservierung ist jetzt schon möglich. Je früher um so besser.

Reservierung nur gültig bei Überweisung bzw. Anzahlung der Unterkunftskosten nach Absprache.

Einzelzimmer mit extra Aufpreis möglich und bitte frühzeitig angeben. Bitte die Kosten in der lotuslodge bei Lili oder Frau Döbler erfragen

Freitag ab 17:00 Uhr (Anreise ab 16:00 möglich)

Bis Sonntag ca.15:00 Uhr

Ich bitte um Anzahlung von 50,- Euro auf mein Konto, bzw. den vollen Betrag von 124,- Euro:

Silvia Rodeck

Berliner Sparkasse

Kt.Nr. 11 40 210 730

BLZ. 100 500 00

Restzahlung bis Anfang Juni bzw. zu Seminarbeginn.

Unterschrift:

Adresse:

Email:

Anmeldeformular

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Wochenende „Yoga im Bewegungsfluss vom 12. – 14. Oktober 2012 in Kagar bei Rheinsberg mit Silvia Rodeck, www.basisyoga.de an. - s.rodeck@basisyoga.de - Tel.: 030/ 2132613
www.lotuslodgeamsee.de

Die Seminarkosten betragen 124,- Euro

Anmeldung ist gültig bei Überweisung einer Anzahlung von 50,- Euro der Seminarkosten.

Haus und Verpflegung (Vollpension) wird gesondert abgerechnet, bitte bis 8 Wochen vor Seminarbeginn an die lotuslodge www.lotuslodgeamsee.de persönlich melden. Oder auch schon früher. Reservierung ist jetzt schon möglich. Je früher um so besser. Reservierung nur gültig bei Überweisung bzw. Anzahlung der Unterkunftskosten nach Absprache. Einzelzimmer mit extra Aufpreis möglich und bitte frühzeitig angeben. Bitte die Kosten in der lotuslodge bei Lili oder Frau Döbler erfragen

Freitag ab 17:00 Uhr (Anreise ab 16:00 möglich)

Bis Sonntag ca. 15:00 Uhr

Ich bitte um Anzahlung von 50,- Euro auf mein Konto, bzw. den vollen Betrag von 120,- Euro:

Silvia Rodeck

Berliner Sparkasse

Kt.Nr. 11 40 210 730

BLZ. 100 500 00

Restzahlung bis Anfang Oktober bzw. zu Seminarbeginn.

Unterschrift:

Adresse:

Email: