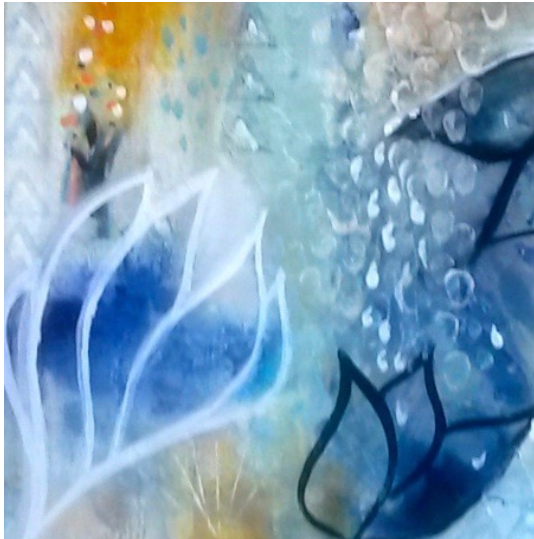


Wochenende

Yoga & Malen



„Kraft schöpfen“

16. - 18. Sept. 2022

HVHS/Seddin am See

Das Retreat findet von Freitag, 15:30 Uhr bis Sonntag 15.00 Uhr statt und wird von Petra Foidl und Claudia Schmidt angeleitet.

Yoga & Intuitives Malen zu kombinieren ist uns seit vielen Jahren eine große Freude. Während unserer bereits gemeinsam erlebten kreativen Zeiten konnten wir immer wieder erleben, welche große Kraftquelle darin liegt. Leider mussten unsere Veranstaltungen, wie so viele andere lieb gewonnene pausieren. Umso mehr freuen wir uns darauf, endlich wieder zusammen zu kommen. In den letzten zwei Jahren wurde unsere Lebenskraft sowie unsere geistige und körperliche Gesundheit erheblich strapaziert. Das Aufbringen von Zuversicht und Hoffnung, das Ausbalancieren der sich ständig verändernden Lebensumstände und die Erhaltung bzw. Wiederherstellung unserer Gesundheit hat viele an und über die eigenen Grenzen gebracht. Durch das Fehlen bzw. Einschränken von sozialen und kulturellen Erlebnissen und Begegnungen nahm bei vielen auch die Lebensfreude ab.

An diesem Spätsommer-Wochenende wollen wir unsere Kräfte-Reservoirs mit Yoga & Mal-Einheiten auffüllen sowie unsere Freude am DaSein durch gemeinschaftliches Erleben auffrischen. Wie immer in unseren Seminaren steht die Selbst-Erfahrung im Vordergrund, das Berühren und Erforschen der inneren Seinsebenen und deren Ausdrucksmöglichkeit im Außen. Leichte Körper- und Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen wechseln sich gegenseitig befruchtend ab mit Kreativ-Zeiten, Intuitivem Malen und Austausch in der Gruppe. Wenn es das Wetter ermöglicht, planen wir auch Yoga-Zeiten im Freien auf der Wiese am See ein.

Erfahrungen mit Yoga und/oder Intuitivem Malen sind willkommen, jedoch keine Voraussetzung. Es genügt die Offenheit und der Wunsch nach kreativem Ausdruck sowie körperlicher und seelischer Erfrischung.

16. - 18. September 2022 in der HVHS am Seddiner See

Seeweg 2, 14554 Seddiner See

www.hvhs-seddinersee.de Tel: 033205 25000 (DZ 166,75 / EZ 188,15 für das WE & VP)

Buchung der Zimmer für Seddin über Claudia Schmidt (siehe Anmeldungsbogen).

Die Teilnahmegebühr beträgt 180,- € (inkl. Material für das Malen).

Wenn du mitkommen möchtest, sende uns deine Anmeldung so früh wie möglich zu. Die Teilnahmeplätze sind auf 12 Personen beschränkt. Mit der Anzahlung von 80,- Euro ist die Buchung verbindlich. Die Restzahlung muss bis spätestens 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgt sein. Bei einem Storno ab 4 Wochen werden 50% der Seminargebühr einbehalten, ab 2 Wochen vorher 75%. Dies entfällt, wenn der Platz an eine andere Person vergeben werden kann. Im Falle von Corona-Einschränkungs-Verordnungen wird, wie gehabt, kulant entschieden. Es gibt Seminar-Rücktrittsversicherungen im Internet (z.B. bei ERV). Das Seminar findet gemäß den jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen statt.

Kontoverbindung: Claudia Schmidt

IBAN: DE21 1008 0000 0811 4018 01 / BIC: COBADEFFXXX / Commerzbank

Verwendungszweck: Yoga und Malen 2022 / Seddin

Seddin ist gut mit der Bahn erreichbar. Wir unterstützen aber auch gern beim Finden einer Mitfahrgelegenheit. Um Fahrgemeinschaften zu bilden, kreuze bitte an, ob du jemanden mitnehmen kannst oder ob du eine Mitfahrgelegenheit benötigst. Gegebenenfalls würden wir dann deine Telefonnummer weitergeben. Die Fahrzeit beträgt von Spandau etwa eine 3/4 Stunde.

Einfache rutschfeste Yogamatten, Meditationskissen, und Sitzbänkchen werden von uns mitgebracht. Bitte kreuze auf der Anmeldung an, was du brauchst. Wenn du deine eigenen Yogautensilien mitbringen möchtest, kannst du das gerne tun. Bitte denke an eine warme Decke und Socken.



Petra Foidl:

Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Künstlerin
Die Freude und Heilkraft, die in der eigenen Schöpferkraft liegt, erlebbar und nutzbar zu machen, kreatives Tun in eine bewusste achtsame Haltung einzubetten und als Katalysator für (Selbst)-Erkenntnis und Bewusstsein zu erfahren, sind mir besondere Anliegen in meiner Arbeit. (Workshops seit 2004, kunsttherapeutische Einzelbegleitung und Coaching seit 2009, Entwicklung des Intuitiven Malens seit 2000, Ausstellungen).



Claudia Schmidt:

Yogalehrerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Meine freiberufliche Tätigkeit erfüllt mich seit 1991 mit viel Freude, so ist die Yoga-Praxis Spandau für viele Menschen ein beständiger Rückzugsort des Kraftschöpfens geworden, an dem sich Menschen als Freunde begegnen. Die sensible, ehrliche Innenschau, das Interesse an persönlicher Weiterentwicklung und die Entfaltung der Herzens- und Seelenkräfte interessiert und trägt mich und meine Teilnehmer. Die regelmäßigen Seminare sind Zeiten der Vertiefung und des Aufwärts-Schwingens. Es sind uns alle Möglichkeiten gegeben unser Leben sinnvoll, liebevoll und erfüllend zu leben.

Wir freuen uns auf ein schönes Wochenende

Petra und Claudia

Für die Anmeldung bitte den angehängten Abschnitt benutzen und per E-Mail oder Post an:

Petra Foidl: petrafoidl@email.de

Elberfelderstr.31 / 14612 Falkensee / 03322 – 50 92 66 www.petrafoidl.de

Claudia Schmidt: kontakt@yoga-spandau.de

Am Berghang 16 / 14089 Berlin / Tel: 030 – 363 86 01 www.yoga-spandau.de

Anmeldung für Seddin 16.- 18.9.2022

Ich möchte am Retreat Yoga & Malen: „Kraft schöpfen“ teilnehmen.

Anzahlung von 80 € bei Anmeldung, sowie die Restzahlung von 100 € bis zum 19.08.2022.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name:

Tel:

Adresse:

Email:

- Ich komme im eigenen Pkw und kann noch ____ Pers. mitnehmen.*
- Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit.*
- Ich benötige ein Meditationsbänkchen*
- Ich benötige ein Meditations- Sitzkissen*
- Ich nehme ein Einzelzimmer für 188,15 €*
- Ich nehme ein Doppelzimmer für 166,75 € pro Person*
(Unterkunft wird vor Ort bar oder per EC-Karte bezahlt)

Datum / Unterschrift:
