

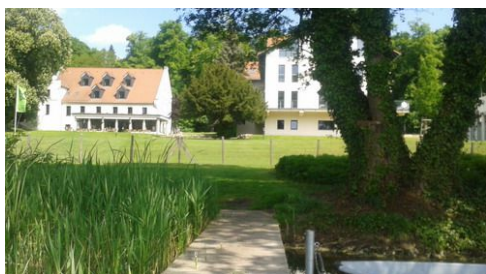
Yoga-Wochenende 25.-27.10.2024

An diesem Wochenende möchten wir unsere Schöpferkraft wieder bewusst machen. Die These: „Da kann man ja gar nichts machen.“ gilt es zu widerlegen und zu ersetzen mit der These: „Ich kann“. In tiefer Selbstwahrnehmung spüren wir unsere Kraft, die aus der immerwährenden Seins- und Lebensquelle fließt. Das individualisierte Sein, nämlich wir als Menschen, sind nicht nur Teil der Schöpfung, sondern immer mit ihr verbunden. Sie unterstützt uns, wenn wir uns ihr zuwenden. Die Schöpfung ist nicht abgeschlossen, sie geschieht vielmehr weiterhin durch uns. Die Verbindung zur Quelle allen Seins als lebendigen, zentralen Ankerpunkt zu erleben schenkt uns Lebensmut, Lebenskraft, Lebensfreude, Urvertrauen, innere Führung, Leichtigkeit, tiefere Einsichten in den Daseinssinn, lässt unsere Herzen in Liebe schwingen und gestaltet unser Leben. Die individuelle Verbindung zur Schöpferkraft in uns, ist ursächlich für ein zunehmend angstfreies Leben, das unsere tiefere Menschlichkeit zum Ausdruck bringt.

Yoga ist ein eigenverantwortlicher, selbstbewusster Weg, der von Zwängen befreit und die Yoga-Übenden auch als befähigte Menschen sieht. Wir nutzen also lediglich unsere Möglichkeiten und setzen die Methoden ein, die im Yoga angedacht sind.

Das Seminar findet vom 25.-27.Oktober 2024 statt. Wir beginnen am Freitag um 16.30 Uhr. Anreise ab 14.00 Uhr

Ich freue mich auf das Wochenende, an dem wir wieder tiefer in das Yoga und in uns selbst eintauchen werden. Ich denke, das wird uns Freude machen und uns gestärkt daraus hervorgehen lassen. Das Seminar beinhaltet wie immer: Körperübungen, Atemübungen, viel Meditationen, Theorie und Entspannungen.



Der Veranstaltungsort ist die Heimvolkshochschule in Seddin. Das Haus liegt direkt am See. Der kleine Wanderpfad am See schenkt uns schöne Natureindrücke. Jedes Zimmer hat ein eigenes Duschbad und WC. **Die Verpflegung wird für uns vegetarisch sein.** Auf spezielle Diätwünsche, wie z.B. bei Laktoseintoleranz kann Rücksicht genommen werden, wenn es in der Anmeldung angesagt wurde. Die Pausen zwischen den Seminarstunden können für Spaziergänge genutzt

werden oder auch für Ruhephasen, um das Thema des Seminars in sich zu vertiefen. Ich möchte darauf hinweisen, dass du dir einen großen Gefallen tust, wenn du auf Ablenkungen wie Handy, Internet und Bücher verzichtest.

Bitte gib für eine gute Planbarkeit die Anmeldungen so früh wie möglich ab.

Die Gebühr für das Seminar für monatlich angemeldete Kursteilnehmer beträgt 150,- € und die Seminargebühr für nicht angemeldete Teilnehmer beträgt 200,- €.

Der Beitrag wird bitte bis spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn überwiesen. Die Unterkunft wird vor Ort bar oder per EC-Karte bezahlt. Die kostenfreie Stornofrist endet sechs Wochen vor Seminarbeginn. Es kann also sein, dass ich die Seminargebühr bei Abmeldung deinerseits einbehalten muss, um die Unterbringungskosten zu erfüllen. Wenn es möglich ist, dass eine Person nachrutscht, entstehen keine Stornokosten. Wenn in einem kürzeren Zeitraum als zwei Wochen vor dem Seminar abgesagt wird, kann die Gebühr leider nicht zurückerstattet werden. Kulanzregelungen sind unter Umständen möglich.

Hinweis: Es gibt auch Seminar-Rücktrittsversicherungen im Internet (z.B. bei der ERV).

Der Ablauf in Kürze:

Freitag 16.30 Begrüßung/17.00 Yoga/18.30 Abendessen/20.00 Yoga

Samstag 07.30 Yoga/ 8.30 Frühstück/10.00 Uhr Yoga/12.30 Mittagessen/16.00 Uhr Kaffee und Kuchen/16.30 Yoga/18.30 Abendessen/20.00 Yoga-Praxis

Sonntag 07.30 Yoga/ 8.30 Frühstück/ 10.00 Yoga/ 12.30 Mittagessen/ 14.00 -15.00 Ausklang

Um Fahrgemeinschaften zu bilden, kreuze bitte an, ob du jemand mitnehmen kannst oder ob du eine Mitfahrgelegenheit brauchst. Ich versuche dann das Mitfahren zu koordinieren. Hierfür werde ich ggf. deine Telefon-Nr. weitergeben. Die Fahrzeit beträgt von Spandau etwa eine 3/4 Stunde.

Bitte sei wenigstens eine Stunde vor Seminarbeginn da.

Übernachtung und Vollpension kosten für das Wochenende im **Doppelzimmer pro Person 203,28 €** und im **Einzelzimmer 226,82 €**.

Die Seminargebühr von 150,- € bzw. 200,- € bitte auf das folgende Konto überweisen:

Claudia Schmidt / bei der CommerzBank

IBAN: DE21 1008 0000 0811 4018 01

Überweise bitte bis zum **09.09.2024**

Ich möchte dich bitten, für eine eigene Yogamatte, eine Decke und für ein Kissen zu sorgen! Ich bringe die rutschfesten Matten mit und nach Bedarf auch die Roshi-Kissen und Bänkchen, wenn dies in der Anmeldung angekreuzt wurde.

Für Anmeldungen und Fragen kannst du mich auch gerne kontaktieren unter:

Tel: 030-363 86 01

oder: kontakt@yoga-spandau.de

Ich freue mich auf ein schönes Yoga-Wochenende.

Alles Liebe,

Claudia

Wegebeschreibung

Strecke ca. 50 km, Dauer etwa 50 Min.

- Über die A 115 bis Abfahrt Michendorf
- Auf die B 2 Richtung Beelitz
- Nach ca. 2,5 km kleine, leicht zu übersehende Zufahrt, links Heimvolkshochschule

Heimvolkshochschule am Seddiner See

Seeweg 2

14554 Seddiner See

Tel: 033205 25000

info@hvhs-seddinersee.de

www.hvhs-seddinersee.de

Anmeldung

Ja, ich möchte das Yoga-Wochenende vom **25. - 27. Oktober 2024** in Seddin mitmachen und überweise die **Seminargebühr von 150,- € bzw. 200,- € bis zum 09.09.2024**

- Ich nehme ein Einzelzimmer für 226,82 €
- Ich nehme ein Doppelzimmer für 203,28 € pro Person
(Unterkunft wird vor Ort bar oder per EC-Karte bezahlt)

Name: _____

Tel: _____

E-Mail: _____

Adresse: _____

- Ich komme im eigenen Pkw und kann noch _____ Pers. mitnehmen.
- Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit.
- Ich benötige ein Meditationsbänkchen
- Ich benötige ein Roshi Sitzkissen
- Ich habe einen Diätwunsch _____

Datum u. Unterschrift _____