Yoga-Wochenende 2025

Vom 31. Oktober – 2. November 20125 gehen wir erneut in die befreiende **„Stille“.**
Wir erkennen uns in stiller Innenschau und können dabei immer wieder staunen, welches Wunder wir in uns tragen! Die Stille ist in ihrer Unermesslichkeit wunderschön und es ist eine Freude in ihr zu sein. Sie ist voller Lebendigkeit und von größter Bedeutung im Yoga. Ohne Stille, ohne das Lauschen nach innen, ist Yoga kein Yoga! Im stillen Bewusstsein wird der Zugang zur liebevollen Quelle allen Seins erlebbar. Wichtige Herzensantworten, welche von höherer Einsicht sind, entstehen in friedlicher Stille. Wenn wir erleben: „Ich bin still“ sind wir bewusst mit Allem verbunden. Wir sind in uns geborgen und zugleich unendlich weit. Es ereignet sich in der Stille ein enormer Zustrom von Lebensenergie. Diese lässt ein Kraftfeld entstehen, in dem Heilkraft, innere Führung sowie bedingungslose Liebe liegt. Das ist sehr berührend. Ich freue mich auf ein stilles Yoga-Wochenende, an dem wir das Wunder der liebevollen Stille in uns erfahren. Ich denke, das wird uns Freude machen und uns stärken.
Das Seminar beinhaltet wie immer: Körperübungen, Atemübungen, viel Meditation, Theorie und Entspannung.

Der Veranstaltungsort ist die Heimvolkshochschule in Seddin. Das Haus liegt direkt am See. Der kleine Wanderpfad am See schenkt 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 werde, wenn es in der Anmeldung angesagt wurde. Die Pausen zwischen den Seminarstunden können wunderbar für Spaziergänge genutzt werden oder auch für Ruhephasen, um das Thema des Seminars in sich zu vertiefen. Ich möchte euch darauf hinweisen, dass ihr euch einen großen Gefallen tut, wenn ihr auf Ablenkungen verzichtet, wie Handy, Internet und Bücher. Die Stille braucht das Verweilen.

Bitte gib für eine gute Planbarkeit die Anmeldung so früh wie möglich ab.
Die Gebühr für das Seminar für angemeldete Kursteilnehmer beträgt 140,- € und
die Seminargebühr für nicht angemeldete Teilnehmer beträgt 190,- €.
Der Beitrag wird bitte bei Anmeldung und bis spätestens sechs Wochen vor Seminarbeginn überwiesen (19.9.). 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: Anreise zwischen 14.00 u. 16.00/ Beginn 17.00 Yoga/ 18.30 Abendessen/ 20.00 Yoga
Samstag: 7.30 Yoga/ 8.30 Frühstück/ 10.00 Yoga/ 12.30 Mittagessen/ 16.00 Kaffee, Tee u. Kuchen/ 16.30 Yoga/ 18.30 Abendessen/ 20.00 Yoga
Sonntag: 7.30 Yoga/ 8.30 Frühstück/ 10.00 Yoga/ 12.30 Mittagessen/ 14.00 -15.00 Ausklang

Um Fahrgemeinschaften zu bilden, kreuze bitte an, ob du Jemanden 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.
Übernachtung und Vollpension kosten für das Wochenende im Doppelzimmer pro Person 230,42 € und im Einzelzimmer 259,30 €.

Bitte überweise bei Anmeldung oder bis spätestens zum 19.9. 2025 auf dieses Konto:

Claudia Schmidt / bei der Commerzbank

IBAN: DE21 1008 0000 0811 4018 01

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

Für Anmeldungen und Fragen, kannst du mich 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 **31. Oktober - 2. November 2025** in Seddin mitmachen und überweise die Seminargebühr von 140,- € bzw. 190,- € bis zum 19.09.2025

O Ich nehme ein Einzelzimmer für 259,30 €

O Ich nehme ein Doppelzimmer für 230,42 € pro Person

(Unterkunft wird vor Ort bar oder per EC-Karte bezahlt)

Name:
_____

Tel: _____ E-Mail: _____

Adresse:_____

O Ich komme im eigenen Pkw und kann noch ____ Pers. mitnehmen.

O Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit.

O Ich benötige ein Meditationsbänkchen

O Ich benötige ein Roshi Sitzkissen

O Ich habe einen Diätwunsch _____

Datum u. Unterschrift _____