Yoga & Malen
Wochenende

„Wertschätzung für das Gereifte“

26.- 28. September 2025
in Seddin am See

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

In diesem Herbst-Retreat wollen wir mit euch in eine tiefe Wertschätzung für das Gereifte im eigene Inneren und im Außen gehen. Sie macht uns von Herzen dankbar, zufrieden, glücklich und weit. Liebe und Freude am Dasein stellen sich ein. Unser ganzes Sein blüht auf, durch den Blick für das Sinnvolle, Schöne und Gute. So nehmen wir auch wieder intuitiv wahr, dass wir eingebunden und aufgehoben sind in größeren Zusammenhängen und Gesetzmäßigkeiten und blicken mit Zuversicht auf unsere nächsten Schritte. Unsere besondere Wertschätzung fließt auch uns selbst zu, als Dankbarkeit für unseren Körper und das strahlende Wesen, das wir im innersten sind, welches voller Liebe auf alles schaut. Wir freuen uns darauf, mit euch ein Stück des Weges zu gehen und zu beleuchten.

Im bewährten Wechselspiel von Yoga und intuitivem, meditativen Malen öffnen wir uns für das Fühlen und Wahrnehmen mit unserem Herzen sowie das Sehen, Lauschen und Gestalten mit allen Sinnen.
Das Yoga ist mit leichten Körper- und Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen so gestaltet, dass es auch gut von Yoga-Anfängern praktiziert werden kann.
Wenn es das Wetter ermöglicht, planen wir auch Yogazeiten im Freien ein. Erfahrungen mit Yoga und/oder Intuitiven Malen sind willkommen, jedoch keine Voraussetzung.

26. - 28. September in der HVHS am Seddiner See
Seeweg 2, 14554 Seddiner See

www.hvhs-seddinersee.de Tel: 033205 25000 (DZ 230,42 / EZ 259,30 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 100,- 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. Es gibt Seminar-Rücktrittsversicherungen im Internet (z.B. bei ERV).

Kontoverbindung: Claudia Schmidt

IBAN: DE21 1008 0000 0811 4018 01 / BIC: DRESDEFF100 / Commerzbank
Verwendungszweck: Yoga und Malen 2025

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 und Heilpraktikerin für Psychotherapie
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 berufliche 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
26.-28.09.2025

Ich möchte am Retreat Yoga & Malen: „Wertschätzung für das Gereifte“ teilnehmen.

Die Anzahlung von 100€ leiste ich bei Anmeldung, sowie die Restzahlung von 80€ bis 4 Wochen vor dem Termin.

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Name: _____ *Tel:* _____

Adresse: _____

Email: _____

- 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 Meditations- Sitzkissen*
- O *Ich nehme ein Einzelzimmer für 259,30 €*
- O *Ich nehme ein Doppelzimmer für 230,42 € pro Person*

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

Datum / Unterschrift:

_____