

# YOGA + Ferien

## Rosenwaldhof, 10. - 12. Dezember 2021

### Bewegung - Entspannung - Meditation

Die Praxis des Hatha-Yoga dient der Gesunderhaltung des Körpers und fördert die Entspannung ebenso wie die Sammlung und Konzentration des Geistes. Sanfte Atemübungen helfen uns, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Auf dem Weg zur inneren Stille bieten speziell die verschiedenen Formen der Achtsamkeits-Meditation einen Wegweiser, der geeignet ist, auch im Alltag mehr Gelassenheit und Ruhe zu entwickeln.

Kommen Sie mit auf eine kleine Reise in die Umgebung des Havellandes, um die wohltuende Wirkung einer **Yogapraxis auf der Basis von Achtsamkeit** zu erfahren. Das Leben gewinnt eine neue Frische, wenn wir unseren Körper und unseren Atem wieder mehr spüren und auf diese Weise lernen, bewusster zu leben und möglichst jeden Augenblick wach und mit allen Sinnen wahrzunehmen.

#### **Bewegung, Entspannung, Meditation ... eine kleine Auszeit vom Alltag - und eine neue Begegnung mit uns selbst !**

Das Seminar umfasst 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Daneben haben Sie Gelegenheit, die schöne Umgebung zu erkunden, die herzliche Atmosphäre des Hauses zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

Ich wünsche Ihnen eine erholsame Zeit mit Bewegung, Entspannung und Meditation!

<b>Seminarleitung</b>	Dipl.-Phys. Sabine Pinn Yogalehrerin BDY/EYU MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
<b>Seminarbeginn</b>	am 10.12.2021 um 17h - Anreise ab 15 Uhr möglich.
<b>Seminarende</b>	am 12.12.2021 (nach dem Mittagessen) ca. 13 Uhr.
<b>Seminarort</b>	<a href="#">Rosenwaldhof</a> Bergstraße 2 - 14550 Groß Kreutz (Havel), OT Götzer Berge
<b>Seminargebühr</b>	195 Euro (Frühbucher bis zum 15.8.2021: 165€) zzgl. Kosten für Unterkunft und Verpflegung.

Für dieses Seminar gelten die Zimmerpreise für Gastgruppen: [Aktuelle Preisliste](#)

Zum Aufenthalt im Rosenwaldhof gehört für alle Seminarteilnehmer tägliches "Karma-Yoga": leichte Mithilfe im Essraum bzw. Küchenbereich (Tisch- und Spüldienst).

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Hausschuhe

**Anmeldung** und weitere Informationen:

Sabine Pinn - Yoga Atelier Berlin - Köhlerstr. 43 - 12205 Berlin - 030 / 2007 6407

Email: [sabine.pinn@yoga-atelier-berlin.de](mailto:sabine.pinn@yoga-atelier-berlin.de)

Website: [www.yoga-atelier-berlin.de](http://www.yoga-atelier-berlin.de)

Das Anmeldeformular finden Sie direkt über die Website des Yoga Atelier Berlin.

**Das Seminar ist von der ZPP (zentrale Prüfstelle für Prävention) zertifiziert!**