

„Ruhe - Entspannung- Stille“

Meditation & Yoga

im Gästehaus Seebeck in Vielitzsee
vom 31. März - 02. April 2017

„Was uns als Menschen eint, ist die Sehnsucht nach Glück,
die im tiefsten Herzen ein Verlangen nach Einheit ist,
nach Überwindung unseres Gefühls der Trennung“
(Sharon Salzberg)

Wie können wir uns selbst und einander besser verstehen, wie können wir verbunden sein mit unserem heilen, inneren Kern, damit wir authentisch und einfühlsam leben?

Ein zentrales Thema des Yoga-Weges ist es, in diese Erfahrung zu führen, durch:

- Meditation mit Mantrien, Texten und in Bewegung.
- Yogahaltungen und Atemübungen, die uns unsere Kraft spüren lassen, unseren Geist klären und beruhigen und uns öffnen für unsere inneren Kraftquellen.

Das Wochenende ist sowohl für Anfänger, die die Meditation kennenlernen, als auch für Geübte, die den eigenen Übungsweg vertiefen möchten, geeignet.

Leichte, für jeden auszuführende Atem- und Yogaübungen wechseln sich mit kleinen Theorieeinheiten ab.

Und es geht auch darum, Gemeinschaft zu erleben, zu entspannen, loszulassen im Seminarhaus und in der schönen Umgebung.

TERMIN: 31.03. - 02.04.2017

ORT: Vielitzsee, etwa 15 Kilometer östlich der Kreisstadt Neuruppin am namensgebenden Vielitzsee.

GRUPPENGROÖBE: max. 12 Personen

KOSTEN: 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Vollpension: 240.- €

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail.

Yoga in Brieselang



Swantje Wolters

Yoga, Meditation, Reiki &
Beratung

Tel.: 033 232 / 38 100

Mobil: 0174 / 99 04 254

info@swantjewolters.de