

# Yoga über Himmelfahrt

Mi, 12. - So, 16.5.2021  
in Prietzen (Havelaue)



## Prietzen am Gülper See nahe Berlin

liegt im Landschaftsschutzgebiet Havelaue und ist ein Vogelschutzgebiet.

Mit dem Zug ab Berlin geht es bis nach Rathenow (1 Stunde.).

Von dort gibt es einen Überlandbus (30 Minuten) oder eine kleine Fahrradtour (alles Fahrradwege) bis nach Prietzen, wo unser schönes Seminarhaus auf uns wartet.

Das Seminarhaus ist Teil eines Vierseithofes am Rande des kleinen Dorfes Prietzen.

Uns trennt nur ein kleiner Wald und eine Wiese vom Gülper See (Vogelschutzgebiet).

Es gibt mehrere Wanderwege und Ausflugsmöglichkeiten. Die nächste Badestelle ist an der Havel und durch ein schattenreiches Wäldchen mit dem Fahrrad zu erreichen.



## Das Seminarhaus ist ein Teil eines Vierseithofes

Das Haus hat einen wunderschönen Garten, der zum Verweilen einlädt. Hier ist eine Hängematte gespannt, es sind Liegen vorhanden und es könnte auch gezeltet werden.

In der Nähe ist ein Wald und eine Wiese und dann der See, Rastplatz für viele Zugvögel. Dahinter der Sonnenuntergang. Für Abends gibt es eine Feuerstelle und den Sternenhimmel.

Das Haus ist ein Selbstversorger-Haus: Wir kochen in Kochgruppen oder wir werden bekocht. Die Kosten für die Versorgung werden umgelegt.

Der Seminarraum ist unter dem Dach. Im Parterre befinden sich die Gästezimmer und ein kleiner Wintergarten.

Zur Wahrung der Distanz wird auf gute Belüftung geachtet und noch 1 weiteres Apartment angemietet, sodass bei Bedarf eine Einzelzimmer-Belegung gewährleistet ist.

Hausschuhe, Handtücher, Bettwäsche sind bitte selbst mitzubringen, letzteres und auch Fahrräder können gegen eine geringe

## Yoga mit Petra Trojan in der Tradition von BKS Iyengar

Wir üben morgens 2 Stunden und abends 1,5 Stunden Asanas (Körperhaltungen) in der Tradition von BKS Iyengar.



Bei Fragen oder für die Anmeldung:

[petra@graefeyoga.de](mailto:petra@graefeyoga.de)

0306916663

An diesem Himmelfahrt-Wochenende wollen wir uns mit den Asanas und deren tieferen Wirkungen beschäftigen.

Es wird auch genügend Zeit geben nach Lust und Laune Kräuter zu sammeln und die umliegenden Badestellen zu erkunden. Der Seminarhaus Garten ist eine Oase für alles Mögliche an Getier und lädt zum Verweilen und Lauschen ein.

Kosten für 4 Übernachtungen und 8 x Yoga:

475,- € im Doppelzimmer

545,-€ im Einzelzimmer

-----  
Als verbindliche Anmeldung gilt die Anzahlung von 100-€.

Mit mindestens 5 Teilnehmer+Innen gehts los, maximal sind wir zu zwölf.

## Hilfsmittel sind vorhanden

Da wir Yoga in der Tradition von BKS Iyengar üben, werden die Hilfsmittel wie Stühle, Polster, Klötze, Gurte und Decken vorhanden sein. Diese Hilfsmittel bieten die Möglichkeit das ideale 'Alignment' zu suchen und zu finden, um so den Körper effektiv und balanciert in die Aufrichtung zu bringen. So entsteht Spielraum.



Rücktritt:

Coronabedingt gelten Sonderregelungen.

Zur Orientierung: Bis 1 Monat vor dem Workshop ist der Rücktritt kostenfrei. Danach werden alternierend zum Seminarbeginn 25% des Preises pro Woche fällig oder ihr stellt eine/n Ersatzteilnehmer+In.