

Yoga-Tage

1.- 4.10. 2020
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.



Das Seminarhaus ist ein Teil eines Vierseithofes

Das Haus hat einen wunderschönen Garten, der zum Verweilen einlädt. Hier können Hängematten gespannt, Decken ausgelegt und es kann auch gezeltet werden.

Eine Feuerstelle ist auch vorhanden.

In der Nähe ist ein Wald und eine Wiese und dann der See (Rastplatz für viele Zugvögel).

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 Gebühr im Haus ausgeliehen werden.

www.prietzenhof.de

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 Iyengar.



Bei Fragen oder für die Anmeldung:
petra@graefeyoga.de
0306916663

In diesem verlängerten Wochenende werden wir thematisch ausgewählte Yogasequenzen individuell untersuchen und vertiefen und uns mit Übergängen beschäftigen.

„sthira sukham asanam“
Das Asana sei fest und angenehm. YS I,2

Morgens zum Sonnenaufgang und abends zur Dämmerung gibt es die Möglichkeit dir Zugvögel zu beobachten.

Kosten:

3 Übernachtungen und 6 x Yoga: 375,- €

Als verbindliche Anmeldung gilt die Anzahlung von 75,-€.

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

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.