

# Yoga-Sommer in Prietzen (Havelaue) So, 31.7.- So, 8.8.21



## 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 Bewundern und Lauschen einlädt. Eine Hängematte hängt sowieso und es gibt individuelle Lieblingsplätze zum Verweilen.

Die nächste Badestelle ist über ein verwunschenen Waldweg zu erreichen.

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 2 weitere Apartments angemietet, sodass bei Bedarf eine Einzelzimmer-Belegung gewährleistet ist. PCR -und /oder Schnelltests scheinen momentan sinnvoll.

Hausschuhe, Handtücher, Bettwäsche sind bitte selbst mitzubringen, letzteres und auch Fahrräder können gegen eine geringe Gebühr im Haus ausgeliehen werden.

## 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](mailto:petra@graefeyoga.de)  
0306916663

In dieser Sommer-Woche werden wir ausgewählte Yogasequenzen individuell untersuchen und vertiefen und uns mit dem Thema „Achtsamkeit+Übergänge“ beschäftigen.

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

Kosten:

->4 Übernachtungen und 8 x Yoga: 475,- €

Früher Vogel: 31.7. - 4.8.2021

Nachtigall: 4.8. - 8.8.2021

->8 Übernachtungen und 16 x Yoga: 950,- €

Sommerwoche

Als verbindliche Anmeldung gilt die Anzahlung von 100 -€.

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

## Hilfsmittel sind vorhanden

Da wir Yoga in der Tradition von 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.