

Yoga-Tage 3.-6. Oktober '18 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.



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 darf auch geerntet werden.

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

Das Haus ist ein Selbstversorger-Haus: Gekocht wird in Kochgruppen am Abend (der nächste Laden ist 4 km entfernt in Rhinow). Die Kosten für die Versorgung werden umgelegt.

Hausschuhe, Handtücher, Bettwäsche sind bitte selbst mitzubringen.

Die Küche ist gut ausgestattet und im gemeinsamen Aufenthaltsraum ist ein Kamin, ein großer Tisch und ein Sofa.

Im Parterre befinden sich auch die Gästezimmer und ein kleiner Wintergarten.

Der Seminarraum ist unter dem Dach, wo zur Not im Giebel 2 Schlafplätze sind und eben 2 Schlafkojen.

Yoga mit Petra Trojan in der Tradition von BKS Iyengar

Wir üben morgens 2 Stunden und abends 1,5 Stunden Yoga. Dazwischen gibt es viel Zeit die Landschaft zu erkunden.



Bei Fragen oder für die Anmeldung:

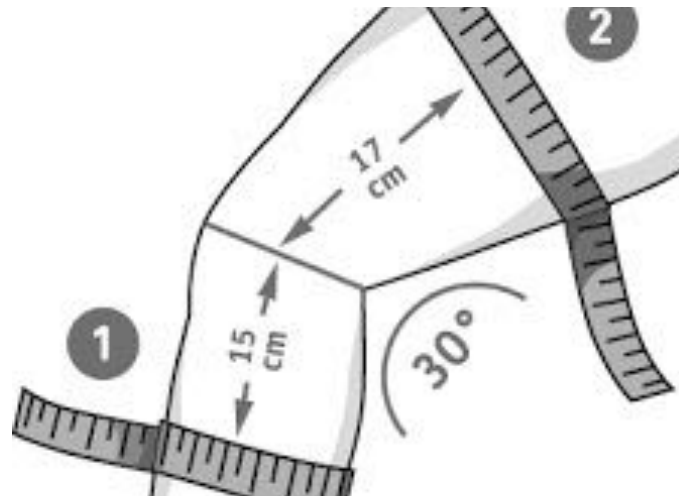
petra@graefeyoga.de

0306916663

Gelenk ist Raum

Das Thema der `Yoga-Tage in der Havelaue` werden die Gelenke sein um dort Raum über Stabilisieren und Dehnen zu schaffen.

Wir üben vom Mittwoch, den 3. Oktober - Samstag, den 6. Oktober 2018



Kosten für 3 Nächte und 7 x Yoga:

295,- im Doppelzimmer

265, im Dreibettzimmer

235,- in der Schlafkoje

Als verbindliche Anmeldung gilt die Anzahlung von 75,-€

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, auch für die Gelenke.



Rücktritt:

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.