

# Yoga-Tage

Basics: Fr 26.4. - So 28.4.19

Advanced: So 28.4. - Do 2.5.19  
in Prietzen



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

### Basics:

bedeutet Basis-Arbeit in den Yogahaltungen. Dieses Seminar ist gut auch für AnfängerInnen/ WiedereinsteigerInnen oder Menschen geeignet, die Wiederholungen mögen.

### Advanced:

nur für Yogaübende mit Vorerfahrung/ mind. 2 jährige regelmäßige Yogapraxis. Wir verfeinern die Körperarbeit, um noch mehr über die Effektivität und Tiefe der Haltungen zu erfahren.

Kosten für Basics - 2 Nächte und 4 x Yoga:  
195,- im Doppelzimmer

Kosten für Advanced - 4 Nächte und 8 x Yoga  
395,- im Doppelzimmer

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

Mit mindestens 5 TeilnehmerInnen 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, auch für die Gelenke.



Rücktritt:

Bis 1 Monat vor dem Workshop ist der Rücktritt kostenfrei.

Danach wären alternierend zum Seminarbeginn 25% des Preises pro Woche fällig bzw. oder ihr stellt eine/n ErsatzteilnehmerIn.