

**Yoga-Wochenende im Rosenwaldhof mit Silvia Rodeck**  
**Innere Kraft und Stabilität**  
**02. – 04. Oktober 2015**



Ein Wochenende mit Yoga, Entspannung, Meditation, inmitten der Stille und unberührter Natur. Der **Rosenwaldhof** ist ein Seminarhaus und Retreatzentrum in der Region Berlin und liegt still am Waldrand in der Nähe zahlreicher Seen, unweit vom Ufer der Havel.



Durch und mit der Kraft des Yoga, Atemübungen und sanfter Stimmarbeit, entwickeln wir tiefe Entspannung, neue Beweglichkeit und einen friedlichen, frischen Geist. **Yoga im Bewegungsfluss** ist ruhig bis kraftvoll und dynamisch. **Pranayama** – prana bedeutet mehr als Atem, es ist **die Kraft, die das Leben erhält. Yama** ist **der Weg**, zu lernen und zu erfahren, wie diese Energie innerhalb unseres Körpers verbreitet wird. **Meditationsübungen**, die uns in die Zentrierung und Stille führen.

*„Das Ziel ist die Erlangung jener Heiterkeit der Seele, die durch nichts getrübt werden kann. Jene Gelassenheit des Gemüts, die zu allem die Einstellung verstehender Liebe einnimmt.“ (K.O. Schmidt).*

**Silvia Rodeck**, verfügt über **20 Jahre Unterrichtserfahrung** und ist ausgebildet im Berufsverband der Deutschen Yogalehrer. Sie ist Tanz und Bewegungstherapeutin, Atem, Stimm und Sprechlehrerin. Silvia vereint ihren Yogastil (vinyasa flow) mit Atem und Stimme, das Yoga wird dadurch zu einem besonderen Erlebnis und begeistert die Teilnehmer/Innen durch die Verbindung von Sanftheit und Kraft. Der Yoga beginnt dort, wo jede/r Einzelne gerade steht, ob Anfänger oder Erfahrener.

[www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de)



[s.rodeck@basisyoga.de](mailto:s.rodeck@basisyoga.de)

### **Yogazeiten:**

*Freitag:* Beginn mit dem Abendessen, 17:00 danach die erste Yogastunde 90 Min.  
*Samstag:* Morgenpraxis 100 Minuten anschließend Brunch und Zeit zum Verweilen,  
am Nachmittag 75 Minuten Yoga und am Abend 60 Minuten,  
*Sonntag:* 100 Minuten Morgenpraxis danach Brunch und Abreise

### **Kulinarisches**

Wir werden mit köstlichem *biologisch - vegetarischen Essen* vom Hause verpflegt.  
Obstschalen und ein ganztägiges Tee-/Kaffee- und Trinkwasserangebot ist  
inbegriffen.

### **Karma Yoga**

Zum Aufenthalt im Rosenwaldhof üben wir uns im Karma Yoga, dazu gehört leichte,  
tägliche Mithilfe im Essraum bzw. Küchenbereich (Tisch- und Spüldienst).

### **Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Rosenwaldhof**



Unterkunft in geräumigem Doppelzimmer inkl. Brunch und Abendessen  
mit Dusche und WC, je nach Wunsch wahlweise buchbar  
z.B. im Doppelzimmer pro Person 64,- €  
z.B. mit der Dusche auf dem Flur, 59,- €  
z.B. im Drei-Bett-Zimmer 59,- €

*Einzelzimmer auf Anfrage.*

*Details und Preise bitte im Rosenwaldhof erfragen*

**unter Rosenwaldhof**  
**Tel. 033 207 / 5668-0**  
**[www.rosenwaldhof.de](http://www.rosenwaldhof.de)**

Adresse: Bergstraße 2, 14550 Groß Kreutz (Havel), OT Götz.  
Mit der Bahn aus Berlin ist der Rosenwaldhof in ca. einer Stunde erreichbar.

### **Seminargebühr**

*Die Seminarkosten werden extra abgerechnet.*

Max. 8 -10 Teilnehmer/Innen.

Seminarkosten: Frühbuche bis 25.6.2015: 130,- € danach 140,- €

Bitte meldet Euch frühzeitig an und teilt mir mit, wenn bei Euch die Bereitschaft zur  
Bildung von Fahrgemeinschaften mit dem eigenen Auto besteht. Der Rosenwaldhof  
liegt zwischen Potsdam und Brandenburg an der Havel.

Weitere Infos und Anmeldung bei mir, - [www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de).

Die **Anmeldung** wird gültig bei 50,- Euro Überweisung der Seminarkosten an mich  
[s.rodeck@basisyoga.de](mailto:s.rodeck@basisyoga.de) und bzw. der Kosten für die Unterkunft und Verpflegung  
direkt an den Rosenwaldhof.