

YOGA

Entspannungs – Wochenende

mit
ANANDA AERIALYOGA

24.08. - 26.08.12



mit Dhanya

YOGA

Entspannungs – Wochenende

mit **ANANDA AERIALYOGA**

Dieses Wochenende soll Euch nur gut tun!
Wir wollen uns gemeinsam an- und entspannen,
Yoga in unterschiedlichen Aspekten praktizieren.

Dazu gehören z.B. Asanas, Pranayama,
Meditation, Mantrasingen, aber auch
Spaziergänge und andere kleine Überraschungen.

Ihr habt jederzeit die Möglichkeit, Euch Zeit für
Euch zu nehmen und Euch zurückzuziehen.
Ihr seid nicht verpflichtet, das gesamte Programm
mitzumachen. Ihr entscheidet Euch, nur das
mitzumachen, was in diesem Moment für Euch
gut ist. Lasst Euch ein bißchen überraschen,
was ich mir für Euch einfallen lasse!

Ihr braucht keine weiteren Grundkenntnisse,
seid einfach nur offen für eine schöne,
entspannte Gruppenerfahrung.

Es gibt gute vegetarische Vollwertkost!

ANANDA AERIALYOGA

Wir haben die Möglichkeit, Yoga und Aerialyoga
zu verbinden. Auch in diesem Seminar geht es
wieder um das Loslassen.

Wir werden viel Spaß haben, ein bißchen Mut
brauchen und Ihr solltet viel Neugier mitbringen,
damit sich das Wochenende gut entfalten kann.

*Bei schönem Wetter werden wir vielleicht
auch draußen im Wald an den Bäumen hängen!*

Seminar-Leiterin



Dhanya

Tagesablauf Samstag

8.00 - 8.30	Atemübungen
8.30 - 9.00	Meditation
9.00 - 9.30	Mantrasingen
9.30 - 11.00	Yoga-Stunde
11.00 - 12.00	Brunch
12.00 - 14.00	Freizeit
14.00 - 18.00	Nachmittags-Programm (incl. Yoga-Stunde)
18.00 - 19.00	Abendessen
20.00 - 22.00	Abend-Programm (Mutter Erde Ritual)

Zum Seminarhaus



Das Seminarhaus „Rote Villa“, wie das Gebäude seit Jahren genannt wird, steht mitten in der Natur.

Das Gelände hat 5 ha, wovon 4 ha Wald sind und 1 ha ein kleiner See, der Sarm (geschütztes Biotop).



Mehr Informationen über das Haus findet Ihr unter www.platzdesfriedens.de

Bitte mitbringen

Yogamatte, -kissen, Decke, Hilfsmittel
Hausschuhe /Badeschlappen
Großes Handtuch oder Tuch
festes Schuhwerk / Gummistiefel
Alles, was Ihr sonst so braucht

Ort

Seminarhaus Rote Villa: Platz des Friedens

Platz des Friedens 1
19249 Lübtheen / Jessenitz-Werk
Tel: 038855 / 779940

Termin

Fr, 24.08.

16:30 Uhr optionale Yogastunde
18 Uhr (Essen)
20 Uhr offizieller Seminarbeginn

So, 26.08.

ca. 15 Uhr Seminarende

Kosten

340,- € 3 - Bettzimmer
350,- € 2 - Bettzimmer
390,- € Einzelzimmer

Preise incl. Übernachtung und Verpflegung
Bei Anmeldung bis zum 24.06.
30,- € Rabatt !!!

Anmeldung

Verbindliche Anmeldung durch eine
Anzahlung in Höhe von 150,- €
(bar oder Überweisung)

Bankverbindung:
Daniela Meggers, Deutsche Bank,
Kto 3357571 , BLZ 20070024

Die Restzahlung bitte bis zum
Seminarbeginn leisten.

Anreise

Die Fahrtdauer beträgt ca. 1,5 Std.
von Hamburg aus (110 km).

A24 Richtung Berlin

Ausfahrt 10 / Wittenburg abfahren
Richtung Hagenow-Kietz (rechts)

Durch Hagenow durchfahren auf der
B 321 bis Lübtheen

Weiter Richtung Jessenitz
(links und gleich wieder rechts)

Durch Jessenitz durchfahren bis
Jessenitz-Werk (links abbiegen)

Nach dem Eingangsschild links halten

Information & Anmeldung

Dhanya Daniela Meggers
Winfridweg 3c, 22529 Hamburg
Tel: 040 / 76905600
mobil: 0173 / 23 95 696
Email: dhanya@gmx.net
www.diezweitehaut-hamburg.de
www.ananda-aerialyoga.de