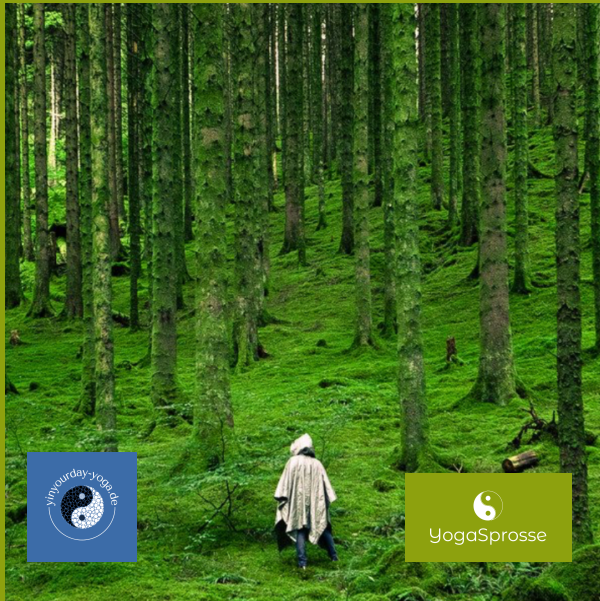


„HALLO FRÜHLING“



YogaRetreat

26. - 24. April 2024

Grounding

3 Tage nur für Dich.

Zentrieren.

Erden.

Wachsen

Hatha & YinYoga, Meditation, Qi Gong uvm.
Kraftvoll durch den Frühling.

Verbunden sein mit Dir selbst.
Das kann einfach gelingen mit
einer erdenden Yogapraxis.

Raus aus dem Kopf,
rein in den Körper.

Verbindung schaffen zwischen
dem Herzen und dem Körper.
Dem Atem und dem Geist.

Finde in diesen Tagen heraus, ob
Du Dich mit Yogatechniken zu
Dir zurück führen kannst.

Das Element Erde ist zu diesem
Zeitpunkt vorherrschend in den
Wandlungsphasen der TCM
(Traditionell Chinesischen
Medizin).

Aus dieser Energie schöpfen wir.
Wachse in Dir und ev. über Dich
hinaus.

CONTENT

3 Tage Veggi-vollwert-vollpension inkl. Kuchen
Yoga, Pranayama (Atemübungen), Meditation
und Qi Gong.

Für alle Level geeignet.

Anfänger willkommen!

410 EUR* FrühbuchePreis

Übernachtung im Haus Birnbaum in mehreren
Kategorien nicht in diesem Preis inbegriffen!
Wahlweise EZ, DZ und Mehrbettzimmer.
Preise von 45 € bis 90 €/Nacht**.

Buchung Retreat inkl. Unterkunft/Verpflegung
über yinster@gmx.de
Weitere Infos
www.yogasprosse.de & www.yinyourday-yoga.de

*EarlyBirdPreis bis 31.12.2023

Ab 01.01.2024 444 €,

** Zimmerplan und -Preise per Mail
anfordern

Teilnehmer*innen Feedback

...es fehlen mir die richtigen Worte,
aber ich bin beseelt und mehr als
glücklich. Es war ein wunderschönes
Wochenende mit wunderbaren
Menschen.

Wie immer habe ich jede Deiner Yoga-
Stunden genossen und nehme ganz
viel für mich mit.
Du bist eine großartige Lehrerin ...
Vielen Dank!
Uli, Berlin

...Yogaunterricht live mit Anke ist eine
Wohltat, weil sie ein gutes Auge hat,
welche Unterstützung der Yogaschüler
benötigt....fühle ich mich sehr gut
versorgt und auch fundiert bewegt.

Auch half sie mir schon vortrefflich und
umgehend auf die "Sprünge" bei
speziellen Fragestellungen. Dies zeigt,
welchen Wissensschatz Anke in sich hat.
Renate, Hohenpolding



Yogini Anke, Berlin

Yoga begleitet mich seit über 20 Jahren, nun Yogalehrerin mit Herz und Fürsorge. Ich liebe es, den Funken des Yoga weiterzugeben und die TeilnehmerInnen ins (Wieder-) Spüren des eigenen Körpers und auch Geistes mitzunehmen.

Yin und Yang, im Einklang mit der Natur zu sein, wird immer bewusster und wichtiger in unserem Leben. Für mich auch ein großer Aspekt, Yoga als eigenen "Werkzeugkoffer" zu verstehen und dazu Akupressur und die Wandlungsphasen der Elemente der TCM mit in den Alltag und in den Yogaunterricht einfließen zu lassen.



Yogin, Renate, Oberbayern

Yogini seit mehr als 20 Jahren, Naturliebende, neugierig, Schülerin in Sachen Leben und Yoga.

Ich liebe es restaurativ, also erholsam Yoga zu praktizieren und somit das Yin im Leben zu stärken, da das Yang, die Umtriebigkeit, im Alltag schon vorherrschend genug ist. Yoga „maßgeschneidert“ weiter zu geben ist mir wegen selbst erfahrener Einschränkungen eine ❤️ Angelegenheit. Unabhängig vom Alter oder aktueller körperl. Einschränkungen variere ich mit Hilfe von Yogaprops die Asanas so lange bis Du diese Hilfsmittel nicht mehr benötigst. Somit ist Yoga z. B. auf einem (Roll-)Stuhl genauso effektiv wie auf der Matte am Boden.

Der Aufbau einer barrierefreien Yogaschule ist meine Vision.



Ankunft Freitag, 26.04.24 ab 15 Uhr

Der Morgen

7:30 Uhr Meditation/ Qi Gong
8:30 Uhr Yoga (Hatha oder Yin)
gemeinsames Brunch ab 11 Uhr

Der Mittag/Nachmittag

16 - 17:30 Uhr Yoga
18 Uhr gemeinsames Abendessen

Der Abend

19:30 - 20:30 Uhr Medi/Yoga/Bhakti

Alle Angebote können optional genutzt und kombiniert werden....

Abreise Sonntag, 28.04.24 bis 13 Uhr

Je nach Witterung auch im Garten!

HAUS BIRNBAUM



Im Havelland, unweit von Berlin, ist ein Ort zum Wachsen und Gedeihen entstanden.

Zum Seminarhaus gehören 12 Zimmer mit bis zu 30 Betten, ein Wintergarten, eine überdachte Terrasse sowie drei Seminarräume. Ein naturbelassener See ist in 5 Minuten zu Fuß erreichbar.

Bahnstation Götz in 50 Minuten ab Berlin Hbf erreichbar. Von dort z.B. per Rad oder mit kostenfreiem Shuttle zum Haus Birnbaum



HAUS BIRNBAUM
BERGSTRASSE 22
14550 GROß KREUTZ

DB HALTESTELLE
GÖTZ BAHNHOF,
GROß KREUTZ
(HAVEL)