

GOLDENER OKTOBER



YogaRetreat

29.09. bis 02.10.2023

Finde Deine goldene Mitte



4 Tage nur für Dich. Komm bei Dir an und
spüre Deine innere Strahlkraft.

Ankommen.

Bewegen.

Loslassen.

Strahlen.



Yoga, Meditation, Kultur uvm.

Deine Energietankstelle im Herbst.

CONTENT

4 Tage Veggi-Vollwert-Vollpension inkl. Kuchen
Yoga, Pranayama (Atemübungen), Meditation
und Lesung von Elisabeth Richter- Kubbutat, Berlin.
Für alle Level geeignet.

Anfänger willkommen!

400 EUR* FrühbucherPreis für das 4 TagesRetreat

Übernachtung in mehreren Kategorien nicht im Preis
inbegriffen!

Wahlweise EZ, DZ und Mehrbettzimmer.

Preise von 45 € bis 90 €/Nacht**.

Buchung Retreat inkl. Unterkunft/Verpflegung über
om@yogasprosse.de

Weitere Infos

www.yogasprosse.de

FÖRDERPREIS

Wenn es Dir möglich ist kannst Du einen sog.
Förderpreis zahlen und somit Geringverdiener/
Pensionäre bei Ihrer Teilnahme unterstützen.
Förderer erhalten ein praktisches Yogageschenk!

Zusätzlich findet 1/Monat online eine
BenefizYogaStunde statt.

Dafür gesammelte Spenden wandern ebenfalls in den
Fördertopf.

*EarlyBirdPreis bis 01.02.2023

Ab 02.02.2023 430 €, Förderpreis 480 €

** Zimmerplan und -Preise per Mail anfordern

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

<https://hausbirnbaum.de>

HAUS BIRNBAUM
BERGSTRASSE 22
14550 GROß KREUTZ

TeilnehmerStimmen AdventRetreat 2022

Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich
sind!

Vielen Dank für die tollen,
emotionalen, kraftvollen und
entspannten Stunden.

Großen Dank für Energie, Kraft,
Licht
und Wärme!

Du hast unseren Stunden soviel
Raum, Liebe und Seele gegeben.
Es war wunderbar!

Patricia, Berlin



Ankunft Freitag, 29.09.23 ab 15 Uhr

Der Morgen

7:30 Uhr Meditation

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/
Samstag Lesung

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

Abreise Sonntag, 02.10.23 bis 13 Uhr

...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

Die goldene ☀️ des
Spätsommers wärmt nicht nur, sie
verleiht uns Lebensenergie
und Strahlkraft.

Das Programm dieses Retreats
kultiviert diese Qualitäten und
bereitet Dich somit für den
mehrheitlich dunklen und
kalten Winter vor.

Die Yogaeinheiten unterstützen
Dein Immunsystem. Andere
Yogatechniken wie Meditation,
Paranyama steigern die
Widerstandskraft und
Konzentrationsfähigkeit.
Spaziergänge im schönen
Havelland und die Ruhe im Haus
Birnbäumchen tragen ebenfalls dazu
bei, dass Du glücklich & entspannt
zurück in Deinen Alltag gehst.

Wer sich körperlich gerne
herausfordern möchte kommt auf
keinen Fall zu kurz!

Ein paar Schweißperlen kann ich
bei Bedarf garantieren 😊.

Eine Lesung der wunderbaren
Elisabeth Richter-Kubbutat
bereichert das Programm mit
Kultur und bietet eine
AbendEntspannung der
besonderen Art.



Gastdozentin 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
TeilehmerInnen 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.



Elisabeth Richter-Kubbutat

Dank meiner Liebe zu Spiel, Atem und Stimme konnte ich mit 18
Jahren mein Studium an der Hochschule für Schauspielkunst Ernst
Busch beginnen. Es folgten Engagements u.a. in Meiningen, am
Deutschen Theater und dem Berliner Ensemble. Vielfältig haben
mein reges Familienleben, sowie die vertiefende Atemarbeit nach
Middendorf meine persönliche, wie auch künstlerische
Biographie maßgeblich beeinflusst und mir den Weg zu
Körperarbeit und Meditation eröffnet. „Der eigenen Stimme Raum
geben“ ist mein Lebensthema geworden. In Workshops konnte
ich diese Arbeitsweise mit Lyrik verbinden. Gedichte sind wie
„Lichtzeichen“. Diesen Funken teile ich gern.
www.richter-kubbutat.de

Deine Yogalehrerin Renate

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
variieren 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.

