

Veggi-Vollwert-Vollpension,
Yoga und Meditation.
Advent, gemeinsam gestalten wir
kleine UpCyclingGeschenke.
240 EUR* für das 3 TagesRetreat



Übernachtung ist im Haus
Birnbäum in mehreren Kategorien
zusätzlich buchbar.
Wahlweise EZ, DZ und
Mehrbettzimmer.
Preise von 45 € bis 90 €/Nacht**.

Buchung über om@yogasprosse.de
Weitere Infos
www.yogasprosse.de

*222 EUR bis zum 01.09.22 als EarlyBird
*Ermäßigungen für Studenten/innen
und Pensionäre/innen möglich. Bitte kontaktiere mich.
** Zimmerplan und -Preise per mail anfordern

DER ORT 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 Birnbäum

<https://hausbirnbäum.de>

HAUS BIRNBAUM
BERGSTRASSE 22
14550 GROß KREUTZ

ADVENT & YOGA



AdventYogaRetreat
09. bis 11.12.2022

Mit Kerzenschein, Zimtduft,
Körper- und Handarbeit



*Rückzug im Advent auf der Yogamatte.
Nicht weit von der Stadt die
Langsamkeit des Seins genießen:*

*Innehalten
Bewegen
Einfach sein.*



YogaSprosse

ADVENT & YOGA



Ankunft Freitag, 09.12.22 ab 15 Uhr

☀ Der Morgen

7:30 Uhr Meditation

ab 8:30 Uhr Yoga (Hatha oder Yin)
gemeinsames Brunch zw. 11 und 13 Uhr

☀ Der Mittag/Nachmittag

15-17 Uhr Yoga

17-18:30 Uhr gemeinsames Abendessen

☀ Der Abend

19-20:30 Uhr Medi/Yoga

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

Abreise Sonntag, 11.12.22 bis 13 Uhr

As simple as that.

Deine besinnliche YogaAuszeit im Advent gibt Dir im Rückzug
kurz vor dem meist aufregenden Weihnachtsfest einen Energieschub.

Wie das gelingt?

Mit Hatha und YinYoga, bewegten oder auch stillen Meditationen, Yoga Nidra (Yogischlaf),
Spaziergängen oder Kalt-/Eisbaden in der naturbelassenen Havel.

Teilnahme an einem AdventKreativAngebot steht jedem frei.
Denn kleine selbstgemachte Geschenke erfreuen immer.

Advent.

Die richtige Zeit, um die Sinne zurück zu ziehen.

Einfach sein.



Deine Yogalehrerin Renate

YinYogini, 3-fachMutter, Architektin, Naturliebende, neugierig,
Schülerin in Sachen Leben und Yoga.

Ich liebe es restaurativ, also erholsam, yoga zu praktizieren und das Yin im
Leben zu stärken, da das Yang, die Umtreibigkeit, im Alltag schon
vorherrschend genug ist.

Der Aufbau einer barrierefreien Yogaschule ist meine Vision.



Teilnehmerin-Stimme des Himmelfahrt YogaRetreats:

„Das HimmelfahrtYogaRetreat mit Elke und Renate war ganz wunderbar. Angeleitete Meditationen, nährende Yogapraxis, waren jederzeit abgestimmt auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen. Für jeden war die richtige YogaMischung erlebbar. Die liebevolle Umsorgung des Teams (+ vegetarische köstliche Küche) liessen uns Zeit für Rückzug, Entspannung und Entschleunigung. Die schöne Atmosphäre des Haus Birnbaums und der Natur rundherum taten ihr Übriges. Kurzum, es machte Lust auf mehr und großen Dank an Elke und Renate, die souverän und mit Begeisterung, viel Freude und Aufmerksamkeit, die Tage für uns gestaltet haben.“