



## Yoga - Urlaub

### Leben im Einklang mit sich selbst -

#### Yoga und Achtsamkeit im Havelland

**Montag, 29. September bis Sonntag 05. Oktober 2014**

Fühlst Du Dich gehetzt, unter Druck, im Stress ...? Dann ist es Zeit für einen Break!

Gönne Dir eine Woche Abstand vom gewohnten Alltag um abseits von Hektik und Stress in der ruhigen Atmosphäre des Rosenwaldhofes und der wildromantischen Landschaft des Havellandes wieder zu Dir selbst zu kommen.

Yoga und Achtsamkeit sind Schlüssel zu einem gesünderen und zufriedenerem Leben.

Die Kombination von einfachen Yogaübungen, Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen, verschiedenen Meditationsarten, Naturerlebnissen (Wandern, Radfahren) sowie Zeiten der Stille führen Dich zu innerer Ruhe und lassen Dich wieder mehr Klarheit gewinnen.

Die Kultivierung von Achtsamkeit bringt uns in Berührung mit dem wirklichen Leben, bringt uns in Kontakt mit uns selbst, mit den Dingen und mit den Menschen. Sie führt zu neuem Selbstvertrauen, Gelassenheit und Lebensfreude.

Achtsamkeit ist eine einfache und hochwirksame Methode, um uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Dr. Jon Kabat-Zin

#### Inhalte

- Tägliche morgendliche Yogapraxis (einfache Yogaübungen, angepasst an die persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten)
- Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Atemübungen aus dem Yoga
- Kennenlernen bzw. auffrischen verschiedener Meditationsarten (im Liegen, in Bewegung, im Sitzen)
- Die Kraft des Schweigens entdecken
- Tiefenentspannung
- Die Natur bewusst und achtsam erleben
- Geführte Wanderungen und Radtouren
- Integration von mehr Bewusstheit und Achtsamkeit in den Alltag

**Seminar-Kosten** 320 €

**Bei Anmeldung bis 25.07.2014:** 280 €

Hinzu kommen die Kosten für Übernachtung und Vollverpflegung (vegetarische Vollwertkost):  
74 €/Tag im Einzelzimmer, ab 59 €/Tag im Mehrbettzimmer

Übernachtung im eigenen Zelt ist möglich: 44 € / Tag für Stellplatz und Vollverpflegung

Bei einem Rücktritt bis **zum 31. August** wird auf jeden Fall eine Bearbeitungsgebühr von 30 € fällig.

Bei einem späteren Rücktritt ist eine am Gesamtpreis (Seminargebühr plus Übernachtung-/ Verpflegung) orientierte Gebühr zu entrichten:

Ab 01.09.. 25%

Ab 12.09. 50%

Bei einem Rücktritt nach dem 21.09.2014 ist die gesamte Gebühr (Seminargebühr plus Übernachtungs-/ Verpflegungskosten) zu entrichten.

Die o.g. Preise beinhalten ein Mitwirken der Teilnehmer beim Spüldienst und Aufräumen des Speiseraumes.

### **Bitte mitbringen**

Hausschuhe, feste Schuhe für Wanderungen, [Badesachen], bei Bedarf Yogamatte und Sitzkissen.

Yogamatten und Sitzkissen sind auch im Seminarhaus vorhanden (kostenlos nutzbar).

Das Mitbringen eines eigenen Fahrrades ist wünschenswert. Es können aber auch Fahrräder im Seminarhaus gemietet werden.

### **Ort:**

**Rosenwaldhof**, Bergstraße 2 , 14550 Groß Kreutz (Havel) OT Götzer Berge

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

### **Leitung**



**Claudia Aram** ist zertifizierte Yogalehrerin BDY / EYU, MBSR-Lehrerin (**M**indfulness **B**ased **S**tress**R**eduction nach Jon Kabat-Zinn) und Dipl. Sozialpädagogin. Sie unterrichtet Yoga seit 2004 in verschiedenen Institutionen sowie seit 2011 auch in eigener Praxis in Gruppen und im Einzelunterricht in der Tradition von Krishnamacharya und A.G. und Indra Mohan. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt in der Burn-Out-Prophylaxe und der Stressbewältigung durch Bewusstheits- und Achtsamkeitstraining.

### **Information und Anmeldung:**

#### **Claudia Aram**

**Yogalehrerin BDY/ EYU, MBSR-Lehrerin & Dipl. Sozialpädagogin**

Drosselweg 24,

31228 Peine-Stederdorf

**05171 / 58 30 88**

E-Mail: [yogaram@web.de](mailto:yogaram@web.de)

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