



Das „Rundum-Wohlfühl-Yoga-Wochenende“

Yoga in Reichenow, am Fontanewanderweg zwischen der märkischen Schweiz und dem Oderbruch gelegen!

Mit YOGA dem eigenen Körper wieder begegnen...mit den 5 Sinnen wahrnehmen.

Erfahre während der 3 Tage das Kräftepotential, dass in Dir steckt und nur darauf wartet, von Dir entdeckt zu werden. Urlaub vom Alltag, eine Chance zum **loslassen...**



Erlebnisprogramm/Themen:

- o Einführung in die Jahrtausendalte Tradition des YOGA, hier: die cakren oder Energiewirbel, die ersten 3 Energiezentren im menschlichen Körper
- o Theorie und Praxis über die ersten drei cakren, muladhara (Wurzelzentrum), svadhastana cakra (Wasserzentrum) und das manipura cakra (das strahlende Juwel oder Solarplexus)
- o Praktische Übungen aus dem Hatha Yoga, um die Energiezentren zu harmonisieren, ins Gleichgewicht zu bringen (*Körperübungen–Atemlenkung–Entspannungstechniken–Meditation*)
- o Wellness für den Körper und Seele in der Sauna oder bei einer Massage im Schlosshotel (extra Leistung)



Termin: Freitag – Sonntag, 07.05. – 09.05.2010
Anreise, Freitag, 07.05.10, 16.00 h
Abreise, Sonntag, 09.05.10, 13.00 h

Ort:



" Alte Schule " Tagungshaus
 Nähe Schloss Reichenow
 15345 Reichenow



Folgende Leistungen bietet Ihnen das YOGA-Arrangement:

- o 2 x Übernachtung im DZ (EZ auf Anfrage)
- o Selbstverpflegung vor Ort
- o Nutzung der Sauna (*Wellness-Massagen ein zusätzl. Angebot, auf Anfrage möglich*)
- o *Teilnehmer-Unterlagen*
- o Für den gesamten Zeitraum steht uns das gesamte Tagungshaus zur Verfügung

Anfragen und Buchungen:

Preis: DZ 237,00 € (ausschl. Fahrtkosten) bei mind. 5 Teilnehmern*
 EZ/DZ mit 2 x Etagenbad

EZ Aufpreis von 10,-€ im oberen Stockwerk, im unteren 15,-€
 (*Bettwäsche u. Handtücher mitbringen oder Leihgebühr von 7,-€ extra)

Wegbeschreibung und Anreise:



Berlin

Anfahrt mit dem PKW

- Autobahnring A 10
- Abfahrt Berlin-Hellersdorf / Strausberg
- B 1 Richtung Müncheberg / Strausberg
- bis Abzweig Strausberg.
- Die Umgehungsstraße **nicht** verlassen
- **nicht** in Richtung Strausberg
- Zentrum fahren.
- weiter bis zum Kreisverkehr
- ab Kreisverkehr weiter
- Richtung Strausberg Nord
- an der Ampelkreuzung links
- Richtung Wriezen
- durch Prötzel
- weiter Richtung Wriezen
- durch Herzhorn
- rechts nach Reichenow (2 km)