

Singen & Yoga

Das Seminar vom 28. - 30. 8. 2020 steht nochmals unter der Überschrift: „In die Stille kommen“

Stille und Klang, Bewegung und Innehalten haben sich für uns, in der Ergänzung, als eine Quelle der Freude herausgestellt. Wir haben in 2019 dieses Thema als so kraftvoll erlebt, dass wir noch einmal darin eintauchen möchten und voller Hingabe singen und



sensibel nach innen lauschen wollen. Das bringt uns in unserem gemeinsamen Ausdruck und unserem tiefen, menschlichen Erleben ganz nahe zueinander. Für das Singen und das Yoga sind keine Vorkenntnisse nötig, nur die Bereitschaft sich einzulassen.

Ausgewählte Mantrien und Lieder der Welt mit wunderschönen Melodien und besonderen Texten öffnen unsere Herzen und Ohren. Im Singen und im Hören können wir loslassen vom immer lauter werdenden Alltag, ankommen im Moment und bei uns selbst. Durch das gemeinsame Chanten entstehen wunderbare Klänge, und wenn wir mehr und mehr zu Hörenden werden, erspüren wir zwischen den Tönen, in der Stille, vielleicht sogar die Fülle des Universums und die Gegenwart Gottes. Es ist unser Wunsch, gemeinsam die Kraft der Stille zu erleben, die im heilsamen, meditativen Yoga und Chanten liegt. Aus der Stille heraus entstehen kostbare Impulse aus der eigenen Wesensmitte. Das Yoga wird sehr ruhig sein und bietet die Gelegenheit, sich der Stille bewusst zu werden, die unsere Existenz trägt. Aus der Stille werden wir erleichtert und gestärkt, geklärt und motiviert, befriedet und gesammelt hervorgehen. Gesang, Körper- und Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen werden uns den Zauber der inneren Stille erleben lassen.

Bitte gib, für eine gute Planbarkeit, Deine Anmeldung so früh wie möglich ab. Der Betrag für das Seminar in Höhe von 195,- € muss bis spätestens zum 10.6.2020 überwiesen sein. Wenn die Anmeldung zurück genommen wird, muss leider der halbe Betrag einbehalten werden, es sei denn, es gibt einen Nachrutscher. Wenn in einem kürzeren Zeitraum als vier Wochen vor dem Seminar abgesagt wird, kann der gesamte Betrag leider nicht zurück erstattet werden. Ausnahmeregelungen sind unter Umständen möglich. Die Unterkunft wird vor Ort bar bezahlt oder per Rechnung vom Haus. Die zwei Übernachtungen mit vegetarischer Vollpension kosten im EZ 159,61 € und im DZ 135,21 € pro Person.

Das Seminar findet zum fünften Mal in der Heimvolkshochschule am Seddiner See statt. Durch die schöne Lage direkt am See können wir uns wie im Urlaub fühlen. In der Pause kann man Spaziergänge machen oder vom kleinen Steg aus ins Wasser gehen. Dort liegen auch hauseigene Boote, die zur Verfügung stehen. Sehenswertes in der Umgebung sind die Kulturscheune und der Findlingsgarten sowie die Freiluftkulturen-Ausstellung in Kähnsdorf (ca. 7 Minuten mit dem PKW entfernt).



Wir begrüßen euch am Freitagnachmittag um 16:00 Uhr auf der Sonnenterrasse mit Kaffee und Kuchen. Das Seminar beginnt um 17.00 Uhr. Eine frühere Anreise ist möglich. Das Seminar endet am Sonntag um ca. 15.00 Uhr. Um Fahrgemeinschaften zu bilden, kreuze bitte an, ob Du jemanden mitnehmen kannst oder ob Du eine Mitfahrgelegenheit brauchst. Wir versuchen dann, das Mitfahren zu koordinieren. Hierfür werden wir ggf. Deine Telefon-Nr. weitergeben. Die Fahrzeit von Spandau aus beträgt etwa eine 3/4 Stunde.

Bitte überweise *den Seminarbetrag* in Höhe von 195,- € **auf folgendes Konto** bis zum **10. 6. 2020:**

Claudia Schmidt / bei der CommerzBank

IBAN: DE21 1008 0000 0811 4018 01 / BIC: DRESDEFF100

Ich möchte Euch bitten für eine eigene Yogamatte (wenn vorhanden) oder auch eine Decke zum Draufliegen und eine Decke zum Zudecken sowie ggf. für ein Kissen zu sorgen! Ich bringe die rutschfesten gelben Matten mit und bei Bedarf auch die Roshi-Kissen und Bänkchen, wenn dies auf der Anmeldung angekreuzt wurde.

Für nähere Informationen oder Fragen bitte melden unter:

Claudia Schmidt, kontakt@yoga-spandau.de oder (030) 363 86 01

Petti West, info@singen-fuer-die-seele.de oder (030) 332 55 51

Wir freuen uns auf ein schönes Wochenende mit Singen und Yoga!

Alles Liebe

Petti und Claudia

Wegebeschreibung

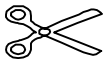
Strecke ca. 50 km, Dauer etwa 50 Min.

- Über die A 115 bis Abfahrt Michendorf
- Auf die B 2 Richtung Beelitz
- Nach ca. 2,5 km kleine Zufahrt, links Heimvolkshochschule

Heimvolkshochschule am Seddiner See
Seeweg 2
14554 Seddiner See

Tel: 0 33 205 - 25 000

info@hvhs-seddinersee.de
www.hvhs-seddinersee.de



Ja, ich möchte das Wochenende „Singen & Yoga“ vom 28.- 30.8.2020
in Seddin mitmachen und überweise *den Seminarbetrag*
in Höhe von **195,- €** bis zum 10.6.2020

Ich nehme ein Einzelzimmer für 159,61 €*

Ich nehme ein Doppelzimmer für 135,21 €* pro Person

**Die Übernachtungsgebühren incl. VP werden direkt vor Ort bezahlt.*

Name: _____ Tel: _____

Adresse: _____

Ich komme im eigenen Pkw und kann noch _____ Person mitnehmen.

Ich benötige eine Mitfahrgelegenheit.

Ich benötige ein Meditationsbänkchen

Ich benötige ein Roshi-Sitzkissen

Datum und Unterschrift: _____