

Singen & Yoga

Das Seminar vom **12. bis 14.04.2024** steht unter der Überschrift:
„Nutze deine Schöpferkraft“



Erlebe mit uns ein Wochenende voll Freude und wundervoller Augenblicke. Wir singen Mantras und Herzenslieder, gehen in Meditationen und leichtes Yoga. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Das gemeinsame Singen und Wiederholen der positiven Texte und wunderschönen Melodien der ausgewählten Lieder unterstützen dich, deine Gedanken zu beruhigen und neu zu ordnen. Die Hingabe beim Singen öffnet dein Herz und lässt Liebe, Freude und Frieden in dir entstehen. Deine Gedanken und Worte erschaffen deine Gegenwart. Das Bewusstsein zu stärken und auf eine positive Sichtweise auszurichten, ist eine lohnende Übung auch im Alltag.

In den Yoga- und Atemübungen, Meditationen und Entspannungen kommen wir in eine Sammlung und sensible Selbstwahrnehmung, die uns wieder fühlen lässt wie kraftvoll wir sind und wie frei wir unser äußeres Leben und inneres Erleben gestalten können. Die Wahl unserer Einstellungen im Jetzt ist ursächlich, darum kreieren wir im Yoga bewusst schöne Augenblicke. Sie spiegeln sich dann auch im Außen wieder.

Bitte gib deine Anmeldung so bald wie möglich ab. Den Betrag für das Seminar in Höhe von 215,00 € für Frühbucher bis zum 5.1.2024 / bzw. 240,00 € danach, **bitte erst ab 16.02.2024 AUF UNTEN STEHENDES KONTO** überweisen. Bitte beachte: Deine Anmeldung ist verbindlich. Wird die Anmeldung deinerseits zurückgenommen, müssen wir eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 € erheben. Bei Rücknahme deiner Anmeldung 4 Wochen vor Seminartermin können wir 50% zurückerstatten, 2 Wochen vorher nur noch 25%. Danach müssen wir die vollen Seminarkosten einbehalten, es sei denn, es gibt einen „Nachrutscher“. 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 226,82 € pro Person und im DZ 203,28 € pro Person.



Das Seminar findet zum achten Mal in der Heimvolkshochschule am Seddiner See statt. Durch die schöne Lage direkt am See können wir uns wie im Urlaub fühlen.

Wir begrüßen euch am Freitagnachmittag um 16.00 Uhr mit Kaffee und Kuchen. Das Seminar beginnt um 16.30 Uhr. Eine frühere Anreise ist möglich. Seminarende ist 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 Telefonnummer oder Emailadresse weitergeben. Die Fahrzeit von Spandau aus beträgt etwa eine 3/4 Stunde.

Bitte überweise den Seminarbetrag **AUF FOLGENDES KONTO:**

Claudia Schmidt / bei der CommerzBank
IBAN: DE21 1008 0000 0811 4018 01

Was mitzubringen ist: Eine eigene Yogamatte (wenn vorhanden), eine Decke zum Draufliegen und eine Decke zum Zudecken sowie ggf. ein kleines Kissen und bequeme Kleidung. Wir bringen die dünnen rutschfesten Matten mit und bei Bedarf auch die Roshi-Kissen und Bänkchen, wenn dies auf der Anmeldung angekreuzt wurde.

Für weitere 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 dich und auf ein schönes Wochenende mit Singen und Yoga!
Alles Liebe, *Petti und Claudia*

Wegbeschreibung (von Berlin-Spandau aus)

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 am Wochenende „Singen & Yoga“ vom 12. - 14.04.2024 in Seddin teilnehmen und überweise *den Seminarbetrag* in Höhe von 215,- € (Frühbucher bis 05.01.2024) bzw. 240,- € (regulär) ab dem 16.02.2024.

Ich nehme ein Einzelzimmer für 226,82 €*

Ich nehme ein Doppelzimmer für 203,28 €* pro Person

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

Name: _____ Tel: _____

E-Mail: _____

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:
