

Kraftquelle Atem im Yoga
Source of Energy – Breath in Yoga



36 Stunden in schöner Natur
zum Loslassen und Wohlfühlen
36 Hours in beautiful natural surroundings
to let go and feel good

Samstagsmorgen bis Sonntagnachmittag mit viel Yoga, Spazieren gehen, dabei saubere Landluft atmen und sich verwöhnen lassen - direkt an der Havel, 90 Minuten von Berlin.

Saturday morning until Sunday afternoon with plenty of yoga, time for a walk, while breathing the clean country air and letting yourself be spoiled, right near the Havel River, 90 minutes from Berlin.

Unser Thema an diesem Wochenende ist der Atem und wie wir uns bewusst an diese Kraftquelle anschließen können. Dazu werden wir Pranayamas aus dem Yoga und Übungen aus der Middendorf-Lehre kennen lernen, bzw. üben.

Our theme on this weekend is breathing and how we consciously can connect with this source of energy. We will learn and practice Pranayamas from yoga and exercises from the Middendorf theory.

Ein ruhiger Atem bringt einen ruhigen Geist mit sich.

A calm breath brings a peaceful spirit with it.

Kursleitung / Course Teacher

Jeanette Fraede-Kollwig
Ilsensteinweg 71
14129 Berlin
Tel.: 030/8230084

Verpflegung / Room and Board

Steven Pothen
Kleindorf 8
14715 Strodehne
Tel. 033875 31287 / 0172 317 8182

Kursort und –zeit / Location and Time

Jugendhaus Strodehne / 1. und 2. Juni 2013

Bitte mitbringen / Please bring

Yogamatte, falls vorhanden, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke
Yoga mat if you have one, comfortable clothing, warm socks, a light blanket

Anfragen und Anmeldung / Questions and Registration

jean.micha@arcor.de oder info@kleindorf-ART.com

Im Gesamtpreis enthalten / Included in the price

- Yogaunterricht / *Yoga instruction*
Samstag: Vollpfl egung / *Saturday: full board, lunch, coffee and cake, dinner*
Sonntag: Snack vor dem Yoga, Brunch / *Sunday: snack before yoga, brunch*
- Unterbringung / *Accommodations*

Übernachtung in 2- oder Mehrbettzimmern im Seminarhaus. Toiletten und Duschen werden gemeinschaftlich benutzt (Männer u. Frauen getrennt). Bettwäsche und Handtücher sind mitzubringen.

Accommodations in a two-bed or dormitory style rooms, though in most cases the rooms are used as singles or doubles. Community style toilets and showers, separated for men and women. Please bring your own sheets, bedcover and towels.

Gesamtpreise pro Person / Total price per person

Im Jugendhaus / *Staying in the Jugendhaus*

1 Person, allein im Zimmer / <i>1 person, alone in a room</i>	€130
2 Personen in einem Zimmer / <i>2 persons sharing one room</i>	€110

Alle Übernachtungsmöglichkeiten sind auf einer „First come, first served“ Basis. Wir werden unser Bestes tun, alle Wünsche zu erfüllen.

All accommodations are on a “first come, first served” basis. We will do our best to fulfill all of your wishes!

Bitte den Gesamtpreis überweisen auf folgendes Konto:

Please transfer the total price to the following account:

Jeanette Fraede-Kollwig,

Kontonummer / *Account* 601 61 91 483

Berliner Sparkasse

BLZ 100 500 00

Ablauf / Plan

Samstag, 1. Juni / *Saturday, 1 June*

07:30 – 08:00	Abfahrt Berlin / <i>Departure from Berlin</i>
09:00 – 09:30	Ankunft in Strodehne / <i>Arrival in Strodehne</i>
09:30 – 10:30	Betten beziehen, kleiner Snack / <i>Make beds, small snack</i>
10:30 – 12:30	Yoga – Session 1
13:00	Mittag / <i>Lunch</i>
14:30 – 16:30	Spaziergang / <i>Nature walk</i>
16:30 – 17:30	Kaffee und Kuchen / <i>Coffee and cake</i>
18:00 – 20:00	Yoga – Session 2
20:30	Abendessen / <i>Dinner</i>

Sonntag, 2. Juni / *Sunday, 2 June*

08:00 – 09:00	Kleines Frühstück im Jugendhaus <i>Small breakfast in the Jugendhaus</i>
09:00 – 11:00	Yoga Session 3
11:30	Brunch
13:30	Nachmittag selbst gestalten oder Abfahrt <i>Afternoon free or departure</i>