

07.09. – 09.09.2018

~ Himmel und Erde ~  
... von Wurzeln und Flügeln...

ein Yoga-Wochenende mit Birgit und Géraldine

Himmel und Erde, Leichtigkeit (*sukha*) und Stabilität (*sthira*)... Ob um uns herum (in der Natur oder unseren zwischenmenschlichen Beziehungen) oder in uns (körperlich, emotional, mental) ..., beide Aspekte - scheinbare Gegensätze die, jeder für sich stehend, sich doch bedingen, durchdringen oder einfach immer verbunden sind - sind stets vorhanden. Nur das rechte Maß zu finden, die Balance zwischen Beiden, ist oft gar nicht so einfach. Stabil zu sein, ohne fest zu werden, oder sich leicht zu fühlen, ohne den Boden unter den Füßen zu verlieren...

Wir laden Euch an diesem Wochenende ein, aus der Hektik des Alltags auszubrechen. Mit Yin - und Vinyasa Yoga, mit Pranayama und Meditation oder Achtsamkeitsübungen zur Ruhe zu kommen, Euch zu erden, zu beobachten, auszuprobieren/zu spielen, anzunehmen, loszulassen, um dann achtsam und leicht, um Wurzeln wissend, die Flügel auszubreiten und zu fliegen.

Daneben gibt es natürlich wieder Raum für Spaziergänge, entspannte Zeit im Garten, Rückzug, Zusammenkommen, Austausch, ...



Egal, ob ihr gerade erst mit Yoga begonnen habt, oder schon lange praktiziert, fühlt euch willkommen!

An diesem Wochenende wird Doro Raht uns mit ihrem Angebot ergänzen. Sie bietet euch die Möglichkeit einer Craniosacral Behandlung zum Schnupperpreis an. Die Behandlungen sind nicht im Seminarpreis enthalten und müssten extra gebucht und vor Ort bezahlt werden

## Wann

Freitag, 07.09.2018, Beginn 17h00 bis Sonntag, 09.09.2018, ca. 15h00

## Wo

### **Seminarhaus Lichtblick**

Das schöne Seminarhaus Lichtblick in Hude (bei Oldenburg) lädt ein, die Seele baumeln und sich verwöhnen zu lassen – sich zu erden und leicht zu werden.

## Kosten

**Seminargebühr:** 199,- Euro\*, **Frühbucherpreis bis 14. Mai:** 169,- Euro

\*Ermäßigung auf Anfrage möglich

**Unterkunft mit Vollverpflegung:** 126,- bis 176,- Euro je nach Unterkunft (siehe: [www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de))

## Fragen und Anmeldung unter:

[gean24@gmx.de](mailto:gean24@gmx.de) oder [birgit-pahl@hotmail.com](mailto:birgit-pahl@hotmail.com)



**Birgit Pahl** - Die Verbindung meiner Arbeit als Physiotherapeutin in einer Bremer Praxis und den Yogastunden, die ich im Vinya Loft Bremen und in anderen Einrichtungen geben darf, inspiriert mich täglich neu, setzt immer wieder Impulse und belebt meine eigene Yogapraxis. Ich freue mich sehr darauf, während unserer Zeit in Hude, diese beiden Welten in unsere gemeinsamen Yogastunden einfließen lassen zu dürfen.

**Géraldine Anders** - Die besten Dinge entstehen aus dem Herzen heraus... so fand ich während meiner ersten Reise durch Indien zum Yoga, der seitdem zu meinem Lebensweg geworden ist. Ob auf der Matte, im täglichen Umgang mit mir oder mit meiner Umwelt - ich erfahre Yoga als ein Geschenk, das mir hilft zu lernen, staunen, lachen, anzunehmen, loszulassen, Gelassenheit zu entwickeln, Kraft zu schöpfen und zu wachsen - auf allen Ebenen. Dieses Geschenk mit euch teilen zu dürfen, dafür empfinde ich tiefste Dankbarkeit und größte Freude!

**Doro Raht** - Ich bin Craniosacral Therapeutin und Heilpraktikerin. An Craniosacral Therapie begeistert mich, dass es eine sehr achtsame, behutsame und ganzheitliche Form der Körpertherapie ist. Trotz der feinen und subtilen Berührungen bietet sie viel Potential für grundlegende und nachhaltige Veränderungen: Altes kann sich lösen, Leichtigkeit und Lebendigkeit werden gefördert. Craniosacral Therapie hilft dabei, präsent im eigenen Körper zu sein, dem eigenen Körper zu vertrauen und eine tiefe Entspannung zu erleben. Ich habe große Freude daran, Menschen hierbei zu begleiten!