



# Yoga im Herbst योग शरद ऋतु में

## 2

Zwei Tage einfach mal raus in die Natur  
an einen besonderen Ort im Fläming mit

Klangmeditation

Yoga Choreographie

Yin und Wandern

Freitag  
3. November  
ab 17.00 bis  
Sonntag  
5. November  
15.00 Uhr

2023

Wenn die Tage wieder kürzer werden, die Luft kalt und der Wärme- und Lichtspender Sonne oft Pause macht, spätestens dann wird es höchste Zeit, Kraft und Licht für die dunkle Jahreszeit zu sammeln. Der Herbst steht auch fürs Loslassen, so wie die Blätter, die vom Baume fallen, dass die Bäume sich wieder erholen und Kraft sammeln können. Genau das ist die Idee hinter dem Yoga-Wochenende.

Mit unserem **ganzheitlichen Yoga**, als einem Mix aus kraftvollen, aber auch immer wieder ruhigen Sequenzen möchten wir mehr Ruhe und Gelassenheit, mehr Kraft und mehr Beweglichkeit in den Alltag der Teilnehmenden bringen sowie unvergessene Momente mit netten Menschen und viel Lachen erleben.

Die richtige Kulisse dafür bietet das

## COCONAT

nur 1 Stunde Fahrtzeit (ÖPNV) von Berlin entfernt

in **Klein Glien**, ganz in der Nähe von **Bad Belzig** und am Wegesrand des Internationalen Kunstwanderweges „Hoher Fläming“.

Das geschmackvoll sanierte ehemalige Gutshaus avancierte heute zu einem kreativen Co-Working-Space als ein Ort der Begegnung und Miteinanders, eingebettet in eine großzügige Anlage mit **Wiesen und Bäumen**, **Gärten** und **stillen Rückzugsecken**, einem „Puhl“, **Massage-** und **Saunamöglichkeiten**.

In der kalten Jahreszeit trifft man sich abends in dem großen Kaminzimmer oder in dem Café.

Die **Yogapraxis** findet vorwiegend in der Remise oder, wenn das Wetter es erlaubt auch draußen statt.

## Eine Perle der Natur – der **Hohe Fläming**

Kennst du den Hohen Fläming? Dabei beginnt diese Reiseregion schon kurz hinter der südwestlichen Stadtgrenze Berlins, zieht sich im Westen bis zur Elbe, bis sie im Osten kurz vor dem Spreewald endet. Die Reisenden erwarten traumhafte Sonnenuntergänge und die Weite einer sanft hügeligen, eiszeitlich geprägten, abwechslungsreichen Kulturlandschaft in Berlins und Potsdams unmittelbarer Nachbarschaft.

Ideal also, um für ein Wochenende nicht weit fahren zu müssen und doch weit weg vom Alltag zu sein.

## Die Yogalehrerinnen

Wir, **Anja** und **Martina**, führen gemeinsam und abwechselnd durch das Yogawochenende.

**Anja Hoedt** und **Martina Müller** sind zertifizierte Yogalehrerinnen (nach 500h/BDY) und absolvierten beide ihre Hatha-Yoga-Ausbildung bei der Yogaschule Udo Terasa in Berlin-Zehlendorf.

Anja bildete sich nach der Ausbildung zur **Klangpraktikerin** fort und nahm nach einem mehrtägigen Training auch **Yin-Yoga** in ihr Portfolio auf. Neben dem regelmäßigen Unterricht ist sie häufig als Dozentin für **Yoga-Bildungsurlaube** eingesetzt.

Martina erweiterte nach der Ausbildung ihr Spektrum und ließ sich zur **Faszien-Trainerin** zertifizieren. Sie unterrichtet regelmäßig in Berlin und ist als Dozentin für **Yoga-Bildungsurlaube** im Einsatz.

Mehr Information, Preise und Anmeldung <http://pr-i.de/herbstyoga>

