

# Sommerwochenende & Retreat

13. & 14. Juli '24

Ort: Seminarhaus InnenRaum - Oberseifersdorf / Oberlausitz  
Am Büschel 8 - 02763 Oberseifersdorf



**Yoga und Achtsamkeit  
Meditation  
Yin Yoga und Yoga-Dance**

**Du möchtest vom Alltag Abstand nehmen und Dir etwas Gutes tun?**

**An diesem Sommerwochenende bieten wir Dir wieder einen wundervollen Kurzurlaub. Ob alleine, mit Freunden oder mit Familienmitgliedern, nimm Dir Zeit für Dich und genieße einen Yoga-Tag oder ein ganzes Wochenend-Retreat. In unseren abwechslungsreichen Angeboten kannst Du Stress abbauen, Deinem Körper und Geist etwas Gutes tun und in der Natur deine innere Balance wiederfinden.**

**Neben den entspannenden, abwechslungsreichen und inspirierenden Angeboten, hast du auch Zeit dich, für Rückzug und Stille. In der längeren Mittagspause mit gemeinsamen Buffet ist Zeit für Austausch mit anderen TeilnehmerInnen und die Gemeinschaft zu spüren.**

**Wie es für dich am besten passt und du dir die Zeit für dich gönnen kannst, ist es möglich an einem einzelnen Tag, an dem ganzen Wochenende (Samstag + Sonntag) oder auch die ganze Yoga-Sommer-Special Woche vom 8.-14. Juli dabei zu sein.**

**4 Gästezimmer mit je 2 Betten sowie Küche, 2 Bäder, Garten + Sommerküche stehen in dieser Woche in unserem Seminarhaus für euch zur Verfügung**

**Wir heißen euch HERZ-lich willkommen und freuen uns, diese besonderen Tage gemeinsam mit euch zu erleben!**

**Katarin & Steffen**

**Samstag, 13. Juli '24 :**

## **Yin-Yoga in den 5 Elementen und Yogadance**

mit Katarin

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr



Yin-Yoga ist eine sanfte und meditative Form von Yogaübungen,

welche dich beruhigt, harmonisiert, dich wieder in deine Mitte bringt. Positionen werden passiv und über einen längeren Zeitraum entspannt gehalten, um das tiefe Bindegebe zu stimulieren. Hier konzentrieren wir uns im Yin Yoga auf das Loslassen, Entspannen und das Erreichen von innerer Ruhe und Hingabe. Eine der zentralen philosophischen Konzepte des Yin Yoga sind die 5 Elemente, die eine wichtige Rolle bei der Praxis und dem Verständnis dieser einzigartigen Yoga-Form spielen. Diese möchte ich euch an diesem Tag näher bringen.

Wir erfahren die 5 Elemente im Yin Yoga, auch bekannt als die 5 Wandlungsphasen, in den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, welche verschiedene Eigenschaften und Energien sie im menschlichen Körper repräsentieren .

Jedes Element entspricht bestimmten Yin Yoga-Positionen und Meridianen (Energiebahnen), die über den gesamten Körper verlaufen. Indem wir diese Positionen halten und uns mit unseren Emotionen verbinden, können wir Blockaden in den Meridianen lösen und die Energie in unserem Körper beleben und harmonisieren.

Im 2. Teil des Tages verbinden wir die Yin Yoga Form und die fünf Elemente mit einem , am Anfang meditativen Rhythmus zu Musik und werden nach und nach in langsam schneller werdenden Rhythmen einen eigenen Flow kreieren - ob allein, paarweise oder in der Gruppe gemeinsam zu tanzen ~ Yogadancing ist Yoga, Rhythmus, Musik, tänzerische Bewegungen, spielerische Momente, Leichtigkeit ~ ein großartiges Gemeinschaftsgefühl kann entstehen. Dazu möchte ich dich herzlich einladen!

Energieausgleich: 60 €

**Sonntag, 14. Juli '24**

## **Morgenspaziergang, Yoga und Meditation, Bewegte Formen von Yoga**

mit Steffen

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Wir beginnen am Morgen mit einer kleinen (gern auch Barfuß-) Wanderung rund um das Seminarhaus, bei der wir unsere Füße, unsere Bewegungen und die Natur erkunden.

Am Vormittag werden wir dann sehr meditativ und im Wechsel, sitzend oder liegend, den eigenen Körper (er)spüren und mit sanften, aber dehnenden Asanas neue innere wie äußere Räume entdecken.

Nach einem leckeren Mittagbuffet gehört der Nachmittag dem Erforschen von neuen Bewegungsformen im Yoga, verbunden mit Klängen aus verschiedenen Klangkörpern.

Du lernst deine eigene Bewegung zu erweitern und ein neues Gefühl für dich zu integrieren. Dabei steht nicht die Perfektion der Ausführung, sondern das Erforschen und die Freude am Entdecken im Vordergrund.

Energieausgleich: 60 €

Für beide Tage ist der Energieausgleich 110 €