

## Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an.

- Die Kursgebühr von 395 € habe ich überwiesen auf das Konto "ryke37", Nr. 749571600 bei der Deutschen Bank Berlin, BLZ 10070024.
- Ich kann nicht am ganzen Kurs teilnehmen. (Die Kursgebühr reduziert sich pro Abwesenheitstag um 35 €).
- Ich bin nicht da am: .....
- Ich bin Begleitperson und nehme an den Kursangeboten nicht teil. Vielleicht mache ich ein paar Meditationen mit. Ich zahle 255 €.
- Ich nehme mein(e) Kind(er) mit. Alter: .....  
Für Betreuung zahle ich zusätzlich 10 € pro Tag und Kind, für Unterkunft und Verpflegung 15,50 € pro Tag und Kind.

## Yoga-Seminar auf dem Finkenwerder Hof

Vier Tage zum Erholen und Kräftigen. Der Finkenwerder Hof liegt in der Mecklenburger Seenplatte, 180 km von Berlin. Idyllisch, ruhig, sehr schön.

Wir möchten mit einer kleinen Gruppe das tun, was uns am liebsten ist: Yoga, Meditieren, sanfte Massagetechniken.

Du musst keine Yoga-Erfahrung haben, für Geübte werden jedoch auch anspruchsvollere Techniken angeboten.

Es soll viel Zeit geben zum Reden wie zum nicht Reden, Zum spazierengehen wie zum still Sitzen. Abenteuerlustige können Boot und Rad fahren, Schwimmen, Wandern.

Eine wunderbare Köchin kocht für uns vegetarisch.

# Yoga

**Seminar  
auf dem Finkenwerder Hof  
5. - 12. August 2007**



Vorname, Name:

Anschrift:

Festnetz, Mobil, E-Mail:

Bemerkungen:



## Hinweise und Preise:

Alle Punkte des Tagesplanes stehen zur Auswahl. Du suchst aus, was an einem Tag zu dir passt.  
Kurskosten 140 €, Essen und Unterkunft im Einzel-, Doppel- oder Dreierzimmer 255 €, zusammen also **395 €**.  
Wer als Begleitung mitkommt und "nur" Wandern und mit meditieren will, essen und wohnen, zahlt 255.  
Die Anfahrt organisierst du selbst.  
Wir verschicken ein paar Tage vor Beginn eine ausführliche Anreiseskizze sowie eine Teilnehmerliste zur Bildung von Fahrgemeinschaften.  
Mitzubringen ist Bettzeug, das kann aber auch vor Ort für 5 € geliehen werden. Nasenspülkännchen einpacken, sofern vorhanden.  
Alles andere wie Yogamatten, Sitzkissen, Decken, Hilfsmittel und so weiter ist da.

Hatha-Yoga  
Grundstellungen  
Atem  
Meditation  
Shiatsu



**ryke37**  
www.ryke37.de  
030 - 4411991

## Yoga ist das Zur-Ruhe-Kommen der ständig kreisenden Gedanken (Patanjali)

- 7-8 Morgenmeditation (nur für Frühaufsteher)
- 8-8.30 Tee und Obst
- 8.30-9 Yogische Reinigungstechniken - Vorstellung und gemeinsames Üben
- 9-11 Yoga (Asanas und Pranayama)
- 11-12 Vegetarisches Mittagessen
- 12-14 Freizeit
- 14-16 Shiatsu - Grundlagen der Meridianarbeit für die Partnermassage
- 16-17 Getreidekaffee und Kekse
- 17-19 Yoga (Asanas und Pranayama)
- 19 Vegetarisches Abendessen



**Hatha - Yoga.** Wir unterrichten traditionelles Hatha-Yoga, in welchem sich kraftvolle Haltungen mit dynamischen Bewegungen verbinden. Wir orientieren uns in diesem Seminar an den sieben Chakren (Energiezentren) und folgen in den Übungsfolgen diesem Weg. Gleichzeitig können die TeilnehmerInnen Lust und Ideen für eine eigenständige Yogapraxis gewinnen.

**Pranayama.** Yogische Atemtechniken erweitern das Atemvolumen und öffnen Körper und Geist! Die wichtigsten werden vorgestellt und geübt.

**Reinigungstechniken.** Nasenspülung (Jala-Neti), Zungenreinigung (Jihva Mula), Augenreinigung (Trataka) und Magenreinigung (Vamana Dhauti), werden praktisch vermittelt.

**Shiatsu** ist eine Fingerdruckmassage, bei der die Energielinien (Meridiane) harmonisiert werden, welche durch Yogadehnungen geöffnet wurden. In diesem Kurs orientieren wir uns an den 5 Elementen der chinesischen Tradition und unterrichten wirkungsvolle Techniken für die Partnermassage.

**Meditation.** Ziel und Quelle von Yoga und Leben überhaupt.

### Allgemeines

- Die Platzvergabe erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Kursgebühr. Bitte kläre vor der Überweisung telefonisch mit uns, ob noch ein Platz vorhanden ist.
- Die Gebühr bitte überweisen auf das Konto "Ryke37", Nr. 749571600 bei der Deutschen Bank Berlin, BLZ 100 700 24.
- Bei später Zahlung bitte Einzahlungsbeleg mitbringen!
- Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn ist die halbe, danach die ganze Kursgebühr zu zahlen. Ein nicht in Anspruch genommener Kursplatz kann von einem selbst gestellten Ersatzteilnehmer oder im Folgejahr wahrgenommen werden, wenn dann wieder ein entsprechender Kurs stattfindet.
- Wer möchte, kann sein(e) Kinder mitbringen. Für eine ganztägige Betreuung ist gesorgt (siehe Anmeldeformular).

## Simone Gloeckner



Yogalehrerin BDY/EYU, ausgebildet an der Akademie für Yoga in Berlin Friedenau, Kinderyogalehrerin, Physiotherapeutin und Shiatsu-Praktikerin, seit 2000 Mutter eines Sohnes.

## Thomas Propp



Yogalehrer (SVYASA/YIC), Gesundheitspraktiker und Hara Awareness® Massage Praktiker, anerkannt von der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin (DGAM), Shiatsu (ZfHB), Reiki-Praktiker 2. grad, Stud. Ass.

Unsere Anschrift für die Anmeldung  
Hier beantworten wir auch gern alle deine Fragen.

### Zentrum ryke37

10405 Berlin Prenzlauer-Berg, Rykestr. 37  
Tel. **030 - 44 11 991**  
Fax: 0941 - 599 221 355  
mail@ryke37.de  
**www.ryke37.de**

Hier finden auch reguläre Kurse unter der Woche morgens, nachmittags und abends statt. Es gibt Yoga für Erwachsene, Schwangere und für Kinder, Shiatsu-Massage, Babymassage und Meditationsgruppen. Siehe Stundenplan unter [www.ryke37.de/stundenplan.htm](http://www.ryke37.de/stundenplan.htm)

