

RETRAHET

ANUSARA inspired RETREAT | POTSDAM | 28. - 30. September 2018



Satya: sehen, was ist.

Ist etwas hell, rein und durchsichtig, dann ist es klar. Wir verschaffen uns in diesen Tagen auf unterschiedlichen Ebenen Einblick ins Anusara Yoga, beschäftigen uns mit **Klarheit, die Verschleierung zulässt**. In Momenten, in denen sich gedankliche Schleier lüften, haben wir Zugang zu unserem **intuitiven Teil unseres Seins**, dann darf es auch mal sprachlos sein.

Direkt am Lehnitzsee gelegen, praktizieren wir freudig in den Räumen der ParApara Yogaakademie von Lalla und Vilas. Dort spiegelt sich die Sonne am Morgen im Wasser, am Nachmittag lädt der See zu Badefreuden und zum Verweilen ein. Essen, schlafen und lachen werden wir nebenan in der Villa Adlon. Dort wird es am Samstagabend ein Kamingsgespräch mit **Markus Schrenk** geben: **östliche trifft westliche Philosophie**. Markus ist Professor für Philosophie an der Heinrich Heine Universität in Düsseldorf.

Kulinarisch verwöhnt uns Sven, er wird als Koch mit und bei uns sein. So werden wir uns in diesen Tagen auf unterschiedlichen Ebenen nähren können.

Freue Dich auf einen Mix aus **Asana**, **Pranayama** und **Philosophie**.

Tagesablauf:

Freitag:

- 13.00 Anreise Mittagessen
- 15.00-18.00 Abendpraxis
- 19.00 Abendessen

Samstag:

- 08.00 Frühstück
- 09.00-12.00 Morgenpraxis
- 12.30 Mittagessen
- 16.00-18.00 Abendpraxis
- 19.00 Abendessen
- ab 20.00 Kamingsgespräch mit Markus Schrenk

Sonntag:

- 08.00 Frühstück
- 09.00-12.00 Morgenpraxis
- 12.30 Mittagessen | Abreise

Yoga Buchung:

Ute Fischer

Anusara Inspired Teacher

info@utefischer-yoga.de

0173 /3154041

www.utefischer-yoga.de

Energieausgleich Yoga: 195 €

Zimmer Buchung:

Villa Adlon/Gästehaus am Lehnitzsee

Herr Gottschalk

gottschalk@gaestehaus-lehnitzsee.de

033/208210855 oder 0175/6722793

www.gaestehaus-lehnitzsee.de

Preise pro Zimmer/Nacht

Einzelzimmer 50 €

Doppelzimmer 70 €

Apartment + Enreinigung 90 € + 40 €

Junior Suit 120 €

Mastersuite 200 €

Für die Vollpension bitte ein Budget von 110€ einrechnen

