

Yoga-Wochenende in Niedersachsen

Genieße vom 28.-30. Juni 2024 ein besonderes Wochenende im Wellness-Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld in Gohrde. Schenke Dir Zeit an diesem Wochenende auf Deiner Yogamatte, um in tiefe und liebevolle Verbindung mit Dir selbst zu kommen. Die ruhige Atmosphäre und die schöne Natur eignen sich optimal dazu. Dich erwarten neben verschiedenen Yoga-Praktiken, gesundes veganes/vegetarisches Essen und Zeit für Dich, die Du in der Natur und/oder in der Sauna mit anschließender Abkühlung im Schwimmteich genießen kannst.



Yoga Retreat für Selbstakzeptanz & Innere Haltung mit Sharanne und Silke

Auf dem achtgliedrigem Weg des Yogasutra vom indischen Gelehrten Patanjali begegnen wir als erstes den Yamas, die das ethische Fundament im Umgang mit anderen beschreiben und den Niyamas, welche das ethische Fundament im Umgang mit sich selbst erläutern. Sie bilden eine wunderbare Basis für die eigene Selbstakzeptanz und für die Innere Haltung Dir selbst und anderen gegenüber.

Beim Resilienz Yoga werden wir das Yama „Ahimsa – die Gewaltlosigkeit“ in Zusammenhang mit dem Niyama „Svadyaya – das Selbststudium und die innere Erkundung“ zu uns auf die Matte einladen. Denn Deine Yogamatte ist ein sicherer Ort, wo Du Du selbst sein darfst, wo Du Dich liebevoll annehmen und akzeptieren kannst. Dieser wird dann wiederum zu einem wunderbaren Ort, an dem Du Klarheit über Deine Innere Haltung gegenüber einer Person, einer Situation oder auch Dir selbst gewinnen kannst.



Faszienyoga ermöglicht Dir mit verschiedenen großen Bällen Anspannungen zu finden und zu lösen. Du kannst erleben, wie körperliche Anspannungen sich auf Deine Geisteshaltung auswirken und genauso wie geistige Anspannungen sich auf Deine Körperhaltung auswirken. Denn oftmals verhindern Anspannungen in deinem Körper ein Loslassen oder eine aufgerichtete und entspannte Körperhaltung. Ein entspannter und

aufgerichteter Körper strahlt nicht nur Stärke und Ruhe nach außen, sondern ermöglicht Dir auch einem tiefen, inneren Frieden.

Beim Restorative Yoga werden sanfte Yogaübungen mit bewusster Entspannung kombiniert, die auf deinen Körper und Geist wirken, wie das Öffnen eines Tores. Ein Tor, das wenn geöffnet, Dir einen Weg zeigen kann, Dich selbst zu sehen. Um den Körper vollkommen zu entspannen, unterstützen wir ihn in bestimmten Körperpositionen mit Decken, Kissen und Yogabolstern. Wenn Dein Körper dann in diesen Positionen Ruhe findet, hat Dein Geist die Möglichkeit still zu werden und das Tor kann sich öffnen. Diese Zeit der Ruhe ermöglicht Dir nach innen zu schauen und zu erkennen, wo Du gerade auf Deinem Weg stehst, wer Du in diesem Moment Deines Lebens bist und Dich genauso anzunehmen.

Ein ruhiger Körper und Geist – dazu sind die Yogapraktiken der Asanas und des Pranayam da – erlauben Dir dann ein tiefes Eintauchen in die Meditation. Wir widmen uns dann Dhyana, die Meditation und das siebte Glied des Yogasutra. In der Meditation können wir in Verbindung mit unserem höheren Selbst treten – unsere wahre Natur, wo wir häufig die Antworten auf die großen und kleinen Fragen des Lebens erfahren können.

Über uns



Für mich, Silke, findet Yoga nicht nur auf der Matte, sondern auch im Leben statt. Ich bin seit 53 Jahren auf meinem Lebensweg und mein Moto ist „Ein Lächeln verändert die Welt.“. Dabei ist Yoga seit fast 20 Jahren mein wichtigster Baustein und Herzensliebe. Yoga hilft mir immer wieder ganz bei mir selbst anzukommen und in meinen Stunden erwartet dich eine Zeit auf der Matte mit Leichtigkeit und einem Lächeln. <https://www.silkestegyoga.com/>

Für mich, Sharanne, ist die Praxis der Selbstakzeptanz eine ständige Übung in meinem eigenen Leben. Es ist mein Wunsch, durch langsame und achtsame Yogapraktiken Teilnehmern ein Erlebnis von dem, was man auf Englisch "felt sense" oder auf Deutsch "gespürtes Wissen" nennt. Dies ist Fähigkeit, die verschiedensten Empfindungen des Körpers zu spüren, und sie als inneres Wissen zu verstehen und zu nutzen, um mitfühlend die eigene Selbstakzeptanz zu stärken und die eigene Innere Haltung zu erkunden. Das ist eine höchst inspirierende und spannende Reise! <https://yogaforprofessionals.de/>

Unser Tagesablauf

Freitag: Anreise ab 14 Uhr (eine spätere Anreise ist möglich). Um 16 Uhr treffen wir uns zum Willkommensyoga, danach findet das Abendessen statt. Nach dem Abendessen folgt eine geführte Tiefenentspannung.

Samstag: Wir beginnen unseren gemeinsamen Tag um 7 Uhr mit einer inspirierenden Runde Resilienz Yoga, danach gibt es Frühstück, gefolgt von einer langen Pause, die Du nach Deinen Wünschen frei gestalten kannst. Am Nachmittag geht es weiter mit Yoga und Meditation bis zum Abendessen. Nach dem Abendessen gibt es ein freiwilliges, wetterabhängiges Programm.

Sonntag: Wir starten mit dem Frühstück, danach habt ihr Zeit zum auszuchecken. Dann lassen wir unser Wochenende mit einer letzten Yogaeinheit ausklingen. Um 12 Uhr endet unser gemeinsame Zeit.



Alle Yoga-Einheiten von Freitag bis Sonntag werden abwechselnd von den Yoga-Lehrerinnen Sharanne Wheeler und Silke Steg angeleitet.



Hier alle Infos für das Retreat zusammengefasst

Wann & Wo: Das Retreat findet vom 28.-30. Juni, 2024 in Niedersachsen im Rundlingsdorf Sagasfeld, bei Görde statt. <https://www.sagasfeld.de/>

Preis: 250,- Euro inkl. MwSt. Rechnung erfolgt nach der Anmeldung und ist erst nach der Überweisung des Betrags gültig. Enthalten im Preis sind:

- alle Yogaeinheiten aus den 3 Spezialbereichen des Resilienz, Restorative und Energy Medicine Yogas, des Faszienrollings, Pranayam und Meditation,
- Miete für den Seminarraum, inkl. Kaffee, Tee und Gebäck am Nachmittag,
- und ein Geschenk, damit Du Zuhause die Themen vom Wochenende in Deinen Alltag integrieren kannst.

Anmeldung:

- Bei Sharanne: kontakt@yogaforprofessionals.de
- Bei Silke: silkestegyoga@gmail.com

Mindestteilnehmerzahl 10 Yogis und Yoginis

Hinweis: Bei Absagen nach dem 28. April 2024 werden die Kosten für das Retreat *nicht* erstattet.

Hier alle Infos zur Unterkunft

Wir haben Zimmer für Euch im Wellness-Hotels Rundlingsdorf Sagasfeld reserviert: <https://www.sagasfeld.de/>

Der Preis für die Unterkunft beträgt 196,- Euro für 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, wenn erwünscht mit getrennten Betten. Bei Nutzung eines DZ als EZ gibt es einen Zuschlag von 20,00 Euro/Tag.

Enthalten im Preis sind auch Frühstück und Abendessen inkl. Tee und Mineralwasser sowie Saunanutzung und Nutzung des Schwimmteichs.

Du kannst Dich entweder telefonisch unter 05841 1360 oder per E-Mail office@sagasfeld.de unter der Angabe „Retreat bei Sharanne Wheeler und Silke Steg“, 28-30. Juni 2024 buchen.

Anreise

Die Anreise zum Wellness-Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld erfolgt privat und auf eigene Kosten.

Zu guter Letzt

Wer möchte, kann sich gerne auch ein DZ teilen. Zu diesem Zweck bieten wir an, Eure Kontaktdaten (Vorname, E-Mail, PLZ, Ort) in einer Excel-Liste zusammenzufassen, und diese für die Möglichkeit der Bildung von Fahrgemeinschaften oder für die Option sich ein Zimmer zu teilen, an alle Teilnehmer weiterzuleiten. Solltest Du daran interessiert sein, teile uns dies bitte bei Deiner Anmeldung mit und wir nehmen Deine Daten in die Verteilerliste auf.

Für freuen uns auf eine bewegende Zeit mit Euch!

Sharanne & Silke