

# Yogawochenende an der Havel vom 07.-09. April 2017 „Mit Leichtigkeit in den Frühling“

## Programm

### Freitag

ab 15:00                   Anreise, Bezug der Zimmer  
16:30 – 19:00           Yogastunde zum Ankommen  
19:30                      Abendessen

### Samstag

08:00 - 10:00           Yogastunde  
10:00                      Frühstück  
11:00 – 16.30           Zeit für Spaziergänge/Sauna/Ausflüge  
16:30 - 19:00           Yogastunde  
19:30                      Abendessen

### Sonntag

08:00 – 10.30           Yogastunde  
10.30                      Frühstück / Abschluss

Die Yogastunden haben verschiedene Schwerpunkte und beinhalten ruhigere und dynamische Übungen. Die verlängerten Yogastunden bieten die Möglichkeit tief in die Yogapraxis einzutauchen. Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannungen werden in die Yogastunden integriert.

## Ort

„Pension am Alten Weinberg“  
Am Alten Weinberg 2  
14542 Werder (Havel) OT Neu Töplitz

<http://www.pension-am-alten-weinberg.de/index.html>



Die Insel Töplitz liegt ganz in der Nähe von Potsdam in wunderschöner Natur umgeben von der Havel. Die Pension liegt direkt an einem Weinberg in entspannter Atmosphäre und bietet optimale Erholungsmöglichkeiten.

## Kosten

EZ - 230€ mit Seminargebühr, Halbpension  
DZ - 190€ mit Seminargebühr, Halbpension

## Zimmer

Bitte gebt an, ob Ihr ein EZ oder ein DZ benötigt. Beim DZ bitte angeben, mit wem Ihr Euer Zimmer teilt. Einige DZ sind durch gemeinsames Bad und Küche miteinander verbunden!  
<http://www.pension-am-alten-weinberg.de/ausstattung/zimmerhaus-1/index.html>

## Kursleiter und Ansprechpartner



Alessandra Biethan  
abiethan@gmx.de  
0163-8211383

Eve Berns  
eve.berns@gmail.com  
0176-23275485

Wir freuen uns auf intensive Yoga Stunden mit euch. Für Rückfragen und weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung.