



Gesine

... ist ausgebildete Yogalehrerin seit 2013 Yogatherapeutin und Kinderyogalehrerin.

Ihr Unterricht ist abwechslungsreich gestaltet, mit dynamischen und ruhigen Elementen aus den Yogastilen: Hatha-Ayur und Vinyasayoga, dem Pranayama und der Meditation.

Basierend auf der eigenen Erfahrung, dass Yoga verzaubern kann.



Olga

...ist seit 2017 Shiatsu-Praktikerin (GSD)
Shiatsu bedeutet für sie: „Berührt- und Wahrgenommen zu werden, frei von Erwartungen. Eine Reise zu sich selbst.“
Durch vielfältige manuelle Techniken werden Meridiane und Tsubos stimuliert. Der Energiefluss von Körper und Geist wird angeregt und ausgeglichen. Muskeln und Faszien werden gedehnt und Gelenke mobilisiert.

<https://olga-shiatsu.de/>



Yoga trifft Shiatsu

...in einem schönen Haus direkt am Wannsee, auf Schwanenwerder in Berlin.
Jeder Tag beginnt und endet mit einer Yogastunde.

Am Samstag habt ihr die Möglichkeit eine Shiatsubehandlung bei Olga zu buchen oder aber ihr genießt die kleine Insel „Schwanenwerder“ mit Wandern, Rudern und einfach mal Zeit für sich zu haben.

Wir freuen uns auf euch



Yoga/Shiatsu Wochenende am Wannsee

13-15. März 2020



Tag	Uhrzeit	Aktivität
Freitag	ab 15.30 Uhr	Anreise
	18.00 – 19.30 Uhr	Meditation & Yoga
	20.00 Uhr	Abendessen
Samstag	8.00 – 9.30 Uhr	Meditation & Yoga
	9.30 – 10.30 Uhr	Frühstück
	- freie Zeit -	
	16.00 – 17.30 Uhr	Yoga trifft Shiatsu
	18.00 Uhr	Abendessen
Sonntag	8.00 – 9.30 Uhr	Meditation & Yoga
	bis 11.00 Uhr	Brunch
	ab 12.00 Uhr	Abreise

Kosten: 200 Euro incl Unterkunft, Verpflegung, und Yogaeinheiten

Level: Mittelstufe und Fortgeschrittene Yogapraktizierende

Anmeldungen unter: gufkes@gmx.net

Anmeldeschluss: 6.März 2020

Wegbeschreibung und Infos: <https://schwanenwerder.gfbm.de>

Yoga

Citta

vritti

Nirodah

Yoga ist das :
zur Ruhe kommen
der Gedanken im
Geist

