



# I ♥ WINTER

Für Menschen, die den Winter lieben, und diejenigen, die ihn lieben lernen möchten!

**yoga** urlaub mit rachel brooker  
02. bis 04.märz 2012

Asanas, Pranayama, Meditation und wärmende gesunde Mahlzeiten, um den Körper zu wärmen, zu stärken und zu befreien, das Immunsystem und den Energiefluss zu fördern und gute Laune zu wecken nach dem langen Berliner Winter!

## PROGRAMM Freitag

19.00 Uhr: Yogastunde, 20.30 Uhr: Abendessen

## PROGRAMM Samstag

Morgens: Yogastunde + Yoga-Philosophie

Nachmittags: Möglichkeit für Privatyogastunden, Russisch-Tibetanische Honigmassage, Ingwerwickel-Shiatsubehandlung (25 € pro Angebot)

Abends: Yogastunde, Essen, Sauna

## PROGRAMM Sonntag

Yogastunde und Abschluss

## TEILNAHME

Die Stunden können auf Deutsch / Englisch gehalten werden und richten sich an alle Level.

## ORT

Wokule e.V., Am Kleinen Wukensee, 16359 Biesenthal

## KOSTEN

140 € (120 € Early Bird, Bezahlung bis 03.Februar 2012) + Verpflegung (30 €) + Übernachtungskosten (10 €)

## RACHEL BROOKER

Rachel kommt aus den USA und wohnt seit 5 Jahren in Berlin. Sie studiert Anusara Yoga mit John Friend und unterrichtet im YogaRaumBerlin und bei YogaCircle Berlin. Sie ist Tänzerin und Gründerin der Zeitgenössischer Tanzcompagnie *anima dance*. Sie unterrichtet Tanz für Kinder und Jugendliche in verschiedenen Stadtteilen Berlins.

[www.rachelbrooker.com](http://www.rachelbrooker.com)

[info@rachelbrooker.com](mailto:info@rachelbrooker.com)

