

INFOPAKET—I LOVE WINTER Yoga Urlaub

02.-04.03.2012

WAS SOLL ICH ERWARTEN?

Yoga:

Rachel unterrichtet eine dynamische, fördernde und heilende Art Yoga. Das Wochenende wird Asana Praxis (Yoga Stellungen), Partner-Übungen, Pranayama (Atmungstechniken), Yoga-Philosophie und Meditation enthalten. Für ein bild von Rachel's Unterricht, schau auf <http://vimeo.com/32632001>, ein Video von unsere letzte Yoga Urlaub.

Der Ort:

Wokule, e.V. hat die alte Gelände von eine GDR Sommerferienanlage für Kinder gepachtet und restauriert (Wegbeschreibung folgt). Es ist sehr Rustikal und etwas Hippie-stil ausgebaut. Ich genieße meine Zeit da sehr—die Ruhe, das Wald, der See... Es ist eine Gelegenheit, mehr in Verbindung mit der Natur und natürliche Tages- und Jahresrhythmen zu kommen. Es ist *nicht* eine Luxus-Erlebnis. Alle Heizung erfolgt mit Holzöfen, und es gibt auf die Gelände nur eine Toilette/Duschhaus. Denk an die Erlebnis als Zelten, aber in gemütlichen wärme. Wir riechen am ende alle sowieso gleich: nach Holzrauch! ;)

Schlafen:

Der Gästebungalow steht uns zur Verfügung. Es ist eine grosse Raum mit zwei teilen- in eine, schlafen wir, in die andere, üben wir Yoga. Es gibt genügend betten, decken und saubere Bettwäsche da. Ich empfehle trotzdem eine Schlafsack mitzubringen um sicherzugehen dass wir alle warm genug sind.

Essen:

Die wunderschöne Katharina Poensgen bereitet uns Essen in der Küche, ein getrenntes Haus wenige Meter von der Gästebungalow entfernt, vor. Wir haben zusammen eine Menu mit wärmende Gewürze aus der Ayurvedische Küche geplant, abgestimmt mit unsere Yogaprogramm. Es wird Fleisch in kleine mengen auch dabei sein, das Essen ist aber super für Vegetarier geeignet. Wir brauchen ein Küchenhelfer, der gegen reduzierte Kursgebühr beim Vorbereitung mithilft—bei Interesse, dich bitte an Rachel wenden, info@rachelbrooker.com. Hier in der grosse warme Wohnküche werden wir auch Vereinsmitglieder und Gäste der Wokule, e.V. kennenlernen.

Sauna:

Es gibt eine sehr hübsche Holzofen Sauna da, mit grosse Fenster die der Kleine Wukensee überblicken, wo wir alle dampfend und schreiend einspringen dürfen nach dem schwitzen am Samstag abend. Olé!

BITTE MITBRINGEN:

- Taschenlampe
- Schlafsack (nicht notwendig aber empfehlenswert)
- Bequeme Yogaklamotten
- Warme Klamotten- wir müssen immer wieder zwischen Häuser latschen—ihr wollt auch warscheinlich um den See spazieren!
- Stabile Schuhe
- Handtuch(er)
- YOGAMATTE (wenn du keinen hast, melde dich bei Rachel)
- Andere Yogahilfen wenn vorhanden (Blocks, Gurt, Kissen, Decke)
- Saunasachen (Bademantel/Handtücher usw. wie gewünscht)
- Notizbuch falls du Notizen machen möchtest
- Eigene Getränke—wer sehr gerne Bier z.B. nach der Saune trinkt, bring welche mit. Nicht-alkoholische Getränke sind ins Essensplan drin.
- Gerne auch Bücher, musikalische Instrumente usw. für Abends/Freizeit

Ankunft/Abfahrt:

Bitte bis allerspätestens 18:30 da sein, wir möchten gemeinsam unsere Wochenende anfangen!

Wir sind am Sonntag spätestens um 15:00 fertig.

YOGA PRIVATSTUNDEN UND MASSAGE

Am Samstag Nachmittag gibt es Zeit für Einzelerlebnisse, inklusive Yoga Einzelstunden und Massagen. Die sind nicht im Kursgebühr enthalten, weil es die Möglichkeit nicht gibt jeden Teilnehmer ein Einzeltermin zu geben. Wer eine möchte, zahlt der zusätzlicher Preis beim Anmeldung, und bekommt ein Termin für Yoga Einzelstunde, Massage, oder beides. Normalerweise kosten Shiatsu-Behandlungen und Yoga Einzelstunden von 50-70 Euro—wir freuen uns, diese Angebote im Rahmen der Yoga Urlaub machen zu können für 25 Euro/Termin.

*Wer eine Yoga Privatstunde UND eine Massage bekommen möchte, bekommt ein Rabatt von **10 Euro**

Yoga Privatstunden mit Rachel Brooker

Yoga Therapie

Hast du eine Verletzung oder Krankheit, die du mit Yoga behandeln möchtest? Von Rückenschmerzen bis auf Asthma, fast alles lässt sich durch Yoga verbessern. 45 Minuten Einzelstunde mit Hands-On Hilfen um deine Schmerzen direkt zu lindern und dir verständlich und erreichbar zu machen, dich selber weiter zu heilen. Du bekommst mit eine Übungsablauf für zu Hause, auf deine Bedürfnisse abgestimmt. **25 Euro**

Yoga Privatstunde

Möchtest du eine Eigene Yoga / Meditation Praxis zu Hause anfangen oder erweitern, aber weißt nicht wie? Gibt es eine Pose/Posengruppe über welche deine Fragen noch nie wirklich beantwortet worden? Willst du in allgemein in deinen Körper besser fühlen, und möchtest wissen, wie du dass unterstützen kannst? Alle diese Anlässe sind perfect, für eine Privatstunde, in dem Rachel deine Fragen beantwortet, dein Körper analysiert, und die beste Yoga Posen und Übungen für dich in eine sinnvolle Programm für dich, deine Zeit und deine Ziele zusammenstellt. **25 Euro**

Massagen mit Katharina Poensgen

Der Übergang von Winter zu Frühling steht im Zeichen von Neuanfang und Loslassen. Wir können den Körper gezielt in diesem Prozess und eine größere Entfaltungsmöglichkeit der neuen Kräfte unterstützen. Im Rahmen des Yoga-Workshops möchte ich Euch die Möglichkeit bieten, den Prozess der Yoga-Praxis zu vertiefen und den Körper durch verschiedene Massageangebote zu entschlacken, befreien und harmonisieren und so fit und gestärkt in den Frühling zu starten.

Russisch-tibetische Honigmassage

Die Honigmassage bringt den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht und wirkt entschlackend und entgiftend. Der Honig kombiniert mit der Massagetechnik zieht alte Schlackstoffe aus den Körpergeweben und unterstützt so die Ausscheidungsorgane. Gleichzeitig werden die Reflexzonen der Wirbelsäule bearbeitet und somit alle Energieflüsse im Körper harmonisiert.

Die Massage dauert ca. 30 Minuten zuzüglich der Ruhezeit von 10 - 15 Minuten. **25 Euro**

Ingwerwickel Shiatsu Behandlung

Ingwer wirkt stimulierend und regt die Durchblutung an. Die positive Wirkung erfolgt, in dem die Blutzirkulation angeregt und auch der freie Fluss der Energie in den Meridianbahnen im ganzen Körper aktiviert wird.

Kompressen getränkt in heißem Ingwerwasser werden die Wirbelsäule entlang aufgelegt. Die dadurch aktivierten Reflexzonen werden anschließend mit sanften Shiatsu behandelt.

Die Anwendung dauert ca. 30 Minuten zuzüglich der Ruhezeit von 10 - 15 Minuten. **25 Euro**

Shiatsu Wellness Behandlung

Schmerzen und Beschwerden entstehen, wenn bestimmte Regionen im Körper mit zu viel oder zu wenig Energie versorgt werden oder sie nicht richtig fließen kann. Shiatsu hilft die blockierten Stellen zu lösen und den Energiefluß wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Es wird am bekleideten Körper mittels Drucktechniken der Finger, der Hand und des Ellenbogen entlang der verbindenden Meridiane behandelt. Außerdem umfasst Shiatsu auch eine Vielzahl an Mobilisierungsübungen für den Körper. Shiatsu kann therapeutisch angewendet werden, im Rahmen des Workshops möchte ich mich aber darauf konzentrieren, den Körper zu stärken und zu harmonisieren.

Behandlungszeit: ca. 45 Minuten inkl. Gespräch und Ruhezeit. **25 Euro**

Katharina Poensgen

Ich bin Tänzerin und Shiatsu-Therapeutin. Außerdem bin ich Mutter eines tollen Sohnes und liebe Wochenenden am See.

Shiatsu ist für mich eine wunderbare Methode anderen Menschen zu helfen, sich selbst zu helfen, weil es nach östlicher Tradition nicht „richtet“, sondern den Körper an seine Möglichkeiten erinnert, mit Belastungen auf seine eigene spezielle Weise umzugehen.

Bei Fragen wendet Euch bitte an Rachel (info@rachelbrooker.com) oder direkt an mich: katharinapoensgen@hotmail.com

Wokule e.V.
Biesenthal, 16359

WEGBESCHREIBUNG

MIT DEM AUTO

- A10 / E55 Richtung Szczecin/Prenzlau Abfahrt 13 Lanke/Biesenthal/Prenden
- Richtung Lanke, Lanke durchfahren, weiter Richtung Biesenthal
- in Biesenthal von der Lanker Str. links abbiegen in die Ruhlsdorfer Str. Richtung Zerpenschleuse
- gleich wieder links abbiegen in die Prendener Str., dem Straßenverlauf folgen
- durch die Uhlandstr. weiter bis zum Ziel
- die Strecke wird in Biesenthal ausgeschildert sein

MIT S-BAHN UND BUS

S-Bahn
bis Bernau www.bvg.de

Zug OE 60
ab Berlin Lichtenberg jeweils 06.44 dann jede weitere Stunde bis 21.44
ab Bernau jeweils 07.04 dann jede weitere Stunde bis 22.04
Fahrzeit: 27 Minuten

www.odeg.info

Die Buslinie 903
fährt unmittelbar vor dem S-Bahnhof Bernau ab:
06.30 / 08.30 / 10.30 / 12.30 / 14.30 / 16.30 / 18.30
Fahrzeit: 31 Minuten

MIT DEM FAHRRAD

mit dem Zug bis Biesenthal Bahnhof und dann zum Wukensee,
oder direkt die Landstraße B2 von Bernau nach Biesenthal...

