



# Yoga & Kreative Tanzreise - für Leichtigkeit und innere Ruhe

Gutshof Friedrichswalde

Wochenendworkshop mit Weitblick  
08.05.-10.05.2020

Tanz und Bewegung mit den fünf Elementen



# Sie sind bereit für ein neues Körper- und Lebensgefühl?



## Yoga mit Lisa

Ein besonderes Erlebnis bietet Ihnen unser Yogaseminar - für einen beweglichen Körper, einen klaren Geist, ein offenes Herz und Lebensfreude! Ich führe Sie durch sehr liebevoll gestaltete Yogastunden. Mit Meditation und Yoga Nidra beginnen wir die Stunden. Mein Angebot umfasst verschiedene Yogarichtungen. Ich gestalte die Yogastunden gern so, wie es zur Gruppenenergie passt. Auch werden wir gemeinsam Mantras singen und ich begleite Sie auf dem Harmonium.

## Kreative Tanzreise mit Caren

... ist ein Zusammenspiel aus freiem Tanz, kreativer Traumreise, kraftvollen Ritualen und Begegnungen unter Einbeziehung von Musik, Tanz und Bewegungskulturen aus aller Welt.

Erfahren Sie sich mit Ihrem Körper frei auszudrücken, überflüssige Spannungen los zu lassen, neue Energie in einer herrlichen Umgebung aufzutanken, in Ihrem Körper anzukommen und sich somit mit dem eigenen natürlichen Lebensfluss zu verbinden. Die fünf Elemente werden Sie dabei unterstützen.

Die Verbindung von Yoga und Tanzen hilft Ihnen, wieder ganz bei sich anzukommen.

Lassen Sie Ihre Uhr zu Hause und tauchen Sie ein in das Gefühl von Leichtigkeit und innerer Ruhe.

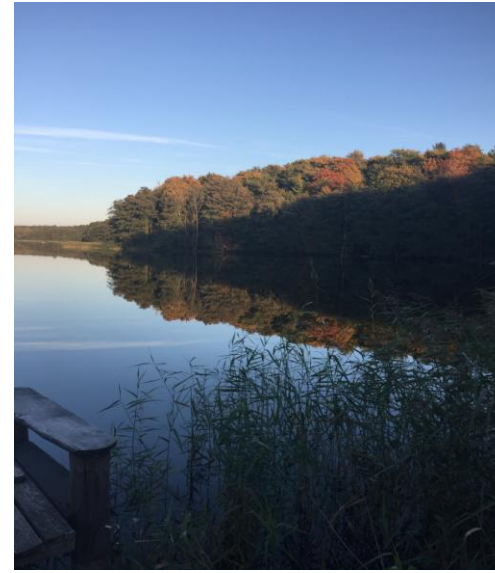
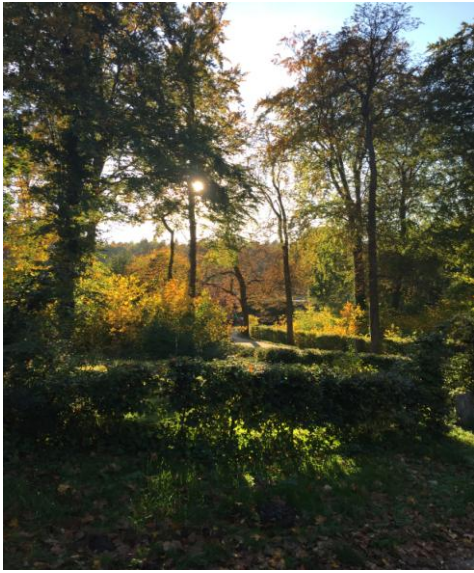
## Ambiente

Der Gutshof Friedrichswalde liegt in Mecklenburg-Vorpommern im landschaftlich bezaubernden Naturpark Sternberger Seenland. Von Wismar und Schwerin sind es bis nach Friedrichswalde jeweils 30 km.

Hier gibt es optimale Bedingungen zum Ausspannen vom Alltag und neue Wege zu gehen. Es lenkt Sie hier nichts ab, vom, was Sie sich vorgenommen haben und können sich ganz auf sich selbst konzentrieren - genießen Sie die wohlthuende Atmosphäre.

Uns erwarten liebevoll ausgebaute Zimmer, ein großer Raum für Tanz und Yoga, mit wunderbarem Ausblick, Vollverpflegung, Lagerfeuerplatz und viel Natur -direkt vor der Haustür beginnend.

**Kreative  
Entspannung in der  
Natur**



## Programm

### Freitag, 08.05.2020

individuelle Anreise und Ankommen zu 18:00 Uhr,

### nach dem gemeinsamen Abendbrot

kleine Vorstellungsrunde & Begrüßen und Begegnen im Tanz

### Samstag, 09.05.2020

Begrüßen des Morgens mit Yoga und Meditation

### nach dem Frühstück

Tanz mit den fünf Elementen

### nach dem Mittag

baden, entspannen, Spaziergang => Freizeit

### nach dem Kaffee

Yoga mit den 5 Elementen

### nach dem Abendbrot

Mantren singen, danach Sauna oder Lagerfeuer

### Sonntag, 19.06.2016

Begrüßen des Morgens mit Yoga und Meditation

### nach dem Frühstück

Ausklang im Tanz

### nach dem Mittag

Abschlussrunde, genießen der Umgebung und/oder individuelle Abreise bis 14:00 Uhr

### Teilnehmerzahl:

minimal 6, maximal 25

## Preis

**274,-€** (inkl. 140 € Seminargebühren inkl. Raummiete).

- ✓ Begegnungen mit Yoga, Singen und Tanz im Rahmen
- ✓ Übernachtung im Doppelzimmer (56 €)
- ✓ und Vollpension (78 €, 6 Mahlzeiten vegetarisch)

Bei Übernachtung im Einzelzimmer beträgt der Gesamtpreis 288,-€.

Frühbucher erhalten eine Ermäßigung von 20 € bei Überweisung bis 28.02.2020.

## Anmeldung

Bei [coaching@carelandmann.de](mailto:coaching@carelandmann.de) oder [info@yoga-berger.de](mailto:info@yoga-berger.de)

Verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung der Seminargebühren in Höhe von 140 €, die restlichen Kosten für Übernachtung und Vollpension werden vor Ort direkt im Gutshof Friedrichswalde bezahlt.



Lisa Berger  
Speicherstr. 28  
18292 Hoppenrade  
Mobil.: (0176) 325 70 629  
E-Mail: [info@yoga-berger.de](mailto:info@yoga-berger.de)/[www.yoga-berger.de](http://www.yoga-berger.de)



Ich arbeite seit 20 Jahren freiberuflich als Yogalehrerin in einer Praxisgemeinschaft. Auf der Grundlage von Hatha Yoga lasse ich gerne andere Yogawege einfließen. Ich habe viele Jahre in dem KMG Klinikum in Güstrow mit psychosomatischen Patienten gearbeitet und bin von den Krankenkassen zertifiziert. Weiterhin habe ich folgende Abschlüsse absolviert: Business-Yoga, KinderYoga, Therapeutisches Yoga und Psychologisches Yoga.

Für mich ist Yoga eine Lebensweisheit, Freude, welche ich mit anderen Menschen teilen möchte.

Caren Landmann  
Großbeerenstraße 30A 14482 Potsdam  
Tel.: +49 176 9730 3831  
E-Mail: [coaching@carelandmann.de](mailto:coaching@carelandmann.de)/[www.carelandmann.de](http://www.carelandmann.de)

Ich bin Kursleiterin für freien Tanz, systemischer Coach und Hypnosemeister. In den kreativen Tanzreisen vereinigen sich meine langjährige Erfahrung als leidenschaftliche Tänzerin für verschiedene Tanzformen aus Tango, Salsa, Contact Improvisation, Body Mind Centering und kreativen Tanz mit Yogakenntnissen sowie den Ausbildungen im Bereich Coaching, Hypnose und Tanz.

"Für mich ist Tanzen reine Lebensfreude spüren, Energie aufnehmen und eine eigene Art der Kommunikation mit sich selbst und der Umwelt. Das möchte ich gern in die Welt tragen."

