

*„Und dann kam der Moment für die Rose, wo das Risiko für immer in einer Knospe verschlossen zu bleiben, größer war als Aufzublühen.“*

*Anais Nin*



*Entfalte Dich!*

*Es braucht nichts weiter, als da zu sein, mit dem was in Dir steckt und mit dem, was grad los ist in Deinem Leben!*



*Bettina Lietz, Jahrgang 1963, Diplom-Yogalehrerin klassisches Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda( BDY), Meditationslehrerin und Astrologin in eigener Schule in Berlin, ausgebildet in Chakra- und Energie-Arbeit, verheiratet, 3 Söhne.*



*Anja Klammer, Jahrgang 1968, Yogalehrerin, klassisches Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, regelmäßige Yogakurse in Rostock, verheiratet, 2 Kinder.*

***„Entfalte Dich!“***

***Yoga- und Meditations-  
wochenende für Frauen  
vom 1. – 3. Mai 2009  
am Klostersee  
in Lehnin bei Berlin***



***Anmeldung/Infos bei:***

***Bettina Lietz, Diplom-Yogalehrerin (BDY)***

***„Spirituelleben“***

***Schule für Yoga und Meditation***

***Heilmannring 57D***

***13627 Berlin***

***Tel.: 030 - 383 08 337***

***[www.spirituelleben.de](http://www.spirituelleben.de)***

***und Infos unter:***

***Anja Klammer, Tel.: 0173 – 914 04 86***



*Yoga öffnet für die Schätze in uns und für die Fülle des Lebens, lässt uns wieder ins Fließen kommen, lässt uns ankommen im SEIN, lässt uns aufblühen zu voller Schönheit und Kraft!*



*Wir spüren nach kurzer Zeit die Lebensenergie wieder durch die Zellen pulsieren, frische Nervenkraft vibriert im Körper, die Lebenskraft beginnt zu strömen- die Verwandlung hat begonnen.*



*Wenn Mutter Natur üppig aufblüht,  
laden wir Dich ein, es ihr gleich zu tun!  
Komm mit auf eine Reise zu Dir selbst,  
durch alle Schichten hindurch, in Deine weibliche Kraft, in Deine Mitte und von dort aus:  
entfalte Dich!*

*Die Natur macht es uns vor: die Bäume sprießen, die Blumen blühen auf, das Gras wächst von allein, einfach so. Keine Pflanze ist damit beschäftigt, pfiffig zu kalkulieren, wann der beste und effektivste Zeitpunkt wäre, den Kopf durch die Erde zu stecken und in der Welt anzukommen. Keine Blume fragt sich ängstlich, was sie wohl in der großen Welt erwarten wird und ob sie hübsch genug oder rot genug ist, ob ein Sturm sie wohl verletzen wird oder ein Hund sie anpinkeln.... Sie blüht auf, grundlos, einfach so!*



*Das Mysterium und die Tiefe des Lebens kann nicht durchdacht werden, kalkuliert, berechnet, aber erfahren, im jetzigen Augenblick, mit allen Sinnen, durch unseren wunderbaren weiblichen Körper. Du bist ein einmaliges, wundervolles Wesen. Die Welt braucht Dich! Entfalte Dich!*

*Der See direkt vor unserer Nase lädt in den Pausen zum Träumen, Schwimmen und Verarbeiten des Erlebten ein.*



*Im Lehniner Institut für Weiterbildung werden wir liebevoll empfangen und umsorgt mit einer grandiosen, köstlichen vollwertig-vegetarischen Küche.*



#### Tagesprogramm:

*7.30 Uhr Morgen-Yoga  
9.00 Uhr leckeres Frühstücksbuffet  
11.30 Uhr Pranayamastunde (Atemaufbau und lungenkräftigende Techniken)  
13.00 Uhr Mittagessen  
Mittagspause  
15.30 Uhr Kaffee, Tee und Kuchen  
16.00 Uhr Nachmittagsyoga im Freien  
17.00 Uhr Tiefenentspannung  
19.00 Uhr Abendessen  
20.00 Uhr Meditation im Meditationsraum,  
Chakra-Malen, Energiearbeit*



*Der Tagesplan ist ein tägliches Angebot, welches immer wieder bei unseren Seminarteilnehmern mit großer Begeisterung und Freude aufgenommen wird. Natürlich macht jeder nur das mit, was er gern möchte.*