

*Im Sonnengebet tanzen wir alle im Gleichklang. Noch kennen viele sich nicht, aber das ist unwichtig. Viele verschiedene Persönlichkeiten, im Yoga wachsen wir zu einer größeren Einheit zusammen. Diese Harmonie ist wunderbar, den Sonnentanz zu tanzen, die Bewegungen im gemeinsamen Rhythmus auszuführen... Und hier, in der freien Natur, noch schöner, als zu Hause... der Himmel ist so weit und blau, in den wir uns ausdehnen, die Luft klar, die Sonne strahlt uns an und die Wasservögel plätschern um uns herum. Wir spüren, dass wir alle Teil der herrlichen Natur sind und übergeben uns erleichtert in den Fluss des Lebens, den Fluss der Natur.*



*Es braucht nichts weiter, als da zu sein, mit dem was ist.*



### **Weitere Yogaseminare**

- 2. – 4. Mai 2008 „Unter Frauen“ mit Katja zusammen in Lehnin
- 21. – 28. Juni 2008 „Die Liebe zum Leben“ auf Ibiza
- 6. - 15. September 2008 „Frauen im Licht“ mit Katja zusammen auf Ibiza
- 25. Oktober – 1. November 2008 „Im Lebensfluss“ auf Ibiza

**Bitte gesonderte Broschüre anfordern!**



*Wir leben seit über 20 Jahren in einer glücklichen Beziehung, haben drei Söhne und sind viele Wege zusammen gegangen.*

*Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit der spirituellen Dimension des Lebens.*

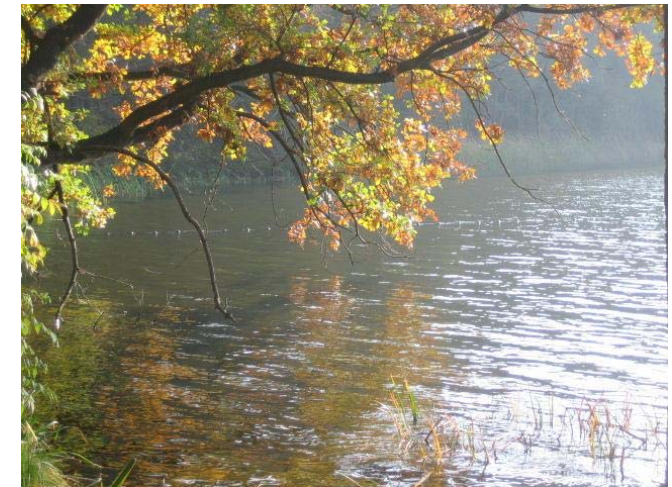
*In den letzten 18 Jahren haben wir verschiedene Arten der Körperarbeit, Energiearbeit, Chakra-Arbeit, Astrologie und Bewusstseinsarbeit gelernt und erfahren und bringen diese Erfahrungen gerne mit ein in unsere Yogakurse. Wir sind sorgfältig ausgebildet worden im alten klassischen Hatha-Yoga nach Swami Dr. Gitananda, eingebettet in Raja-Yoga und unterrichten dies mit großer Freude. Wir haben voller Dankbarkeit gelernt, unser Leben freudvoll und erfüllend zu gestalten, die Verantwortung für unser Glück, Gesundheit und Wohlergehen selber zu übernehmen und unsere Träume zu leben.....*

*Wir freuen uns darauf, Dich kennen zu lernen und mit Dir eine tiefe, intensive und lichtvolle Zeit in Lehnin zu teilen!*



# **„Das goldene Herbstlicht!“**

**Yoga, Meditation  
und Tiefenentspannung  
vom 3. – 5. Oktober 2008  
am schönen Klostersee Lehnin**



### **„Spirituelleben“**

**Schule für Yoga und Meditation,  
astrologische Beratungspraxis  
Bettina Lietz- Diplom-Yogalehrerin  
Mitglied im Berufsverband der Yogalehrer-  
den in Deutschland ev. (BDY)  
Heilmannring 57d, 1.OG**

**13627 Berlin**

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

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



*Yoga öffnet uns für die Fülle des Lebens, für das innere Licht und lässt uns wieder ins Fließen kommen, lässt uns ankommen im SEIN.*



*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. Loslassen! Abgeben. Übergeben. Entspannen, und alles andere kommt ganz von selbst.....*



*Komm mit auf eine Reise zu Dir selbst, durch alle Schichten hindurch, in das lichtvolle Zentrum Deines Seins, immer da, zeitlos, beständig und unabhängig von allen äußeren Umständen, eine Reise in Dein inneres Licht...*



*In Dir ist Licht, Wärme, Freude, Lebendigkeit, unabhängig von allen äußeren Dramen und Verwicklungen... in Dir ist bereits alles, was Du brauchst zum Glücklichein. Bevor wir in die dunkle Jahreszeit gehen, wollen wir den Sommer mit allen Erfahrungen Revue passieren lassen und gemeinsam zurück kehren zur Quelle des Seins, in die Tiefe des Daseins, dorthin, wo bereits JETZT alles gut ist, wo alles bereits vorhanden ist, was wir zur Erfüllung brauchen. Wir brauchen uns nur hinein geben, uns dem ewigen, inneren Licht anvertrauen. Wir lassen uns leiten vom goldenen Herbstlicht und tanken uns auf für die dunkle Jahreszeit.*



*Im Lehniner Institut für Weiterbildung werden wir liebevoll empfangen auf dem großen, wunderschönen Wassergrundstück des Hauses und umsorgt mit einer leckeren, köstlichen Vollwertküche.*



#### Tagesprogramm:

- 7.30 Uhr Morgen-Yoga
- 9.00 Uhr leckeres Frühstücksbuffet
- 11.30 Uhr Pranayamastunde (Atemaufbau und lungenkräftigende Techniken)
- 13.00 Uhr Mittagessen
- Mittagspause
- 15.00 Uhr Kaffee, Tee und Kuchen
- 15.30 Uhr Nachmittagsyoga im Freien
- 17.00 Uhr Tiefenentspannung, Yoga-Therapie
- 18.45 Uhr Vollwert-Abendessen, köstliche frisch zubereitete Gerichte
- 20.00 Uhr Meditation im Meditationsraum, Chakra-Malen, Gute-Nacht-Geschichte oder Mantra-Singen.



*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.*