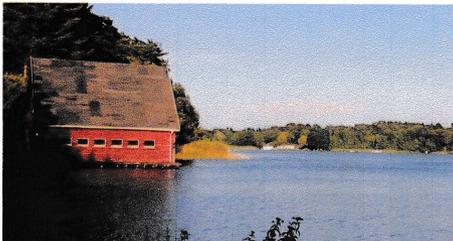


# Yoga-Wochenende im Schließhof

7. - 9. Juni 2024

mit Selbsterfahrung (Aufstellungsarbeit)

für TeilnehmerInnen mit Yoga-Erfahrung



Ein Wochenende für Yoga in Theorie und Praxis. Körperübungen (asana), Atemübungen (pranayama) und meditative Aspekte (jnana kriya) bilden die Grundlage der Yoga-Praxis. Selbsterfahrungsaspekte dienen der Selbsterforschung und Selbstklärung. Die Teilnahme an der Selbsterfahrung ist freiwillig.

**Kursleitung:** Elisabeth Landolt-Tiedje  
Yogalehrerin BDY/EYU, Heilpraktikerin,  
Kunsttherapeutin, Aufstellungstherapeutin

Das Yogaseminar findet statt:  
Im Seminarhaus Schließhof, 17279 Lychen  
Der Schließhof am großen Lychensee 100 km  
nördlich von Berlin bietet ein sehr edles  
Ambiente für erholsame Yoga-Tage.



Anmeldung an mich erbeten bis Ende April 2024  
(Damit die Zimmer im Seminarhaus sicher sind.)



### Zeitplan:

**Freitag:** Ankunft 15 Uhr  
16-18 Uhr Yoga  
danach Abendessen  
19:30-21 Uhr Aufstellungsarbeit

**Samstag:** 7 Uhr freiwilliger Morgenspaziergang  
7:30-9 Uhr Yoga mit Sonnengruß  
und Atemübungen  
danach Frühstück  
11-12:30 Yoga  
danach Mittagessen und freie Zeit  
16:30-18 Uhr Yoga  
danach Abendessen  
19:30-21 Uhr Aufstellungsarbeit

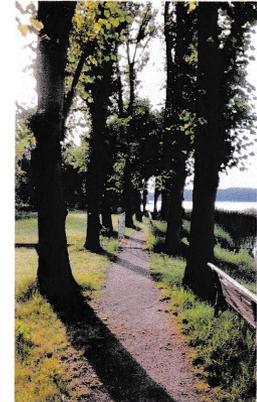
**Sonntag:** 7 Uhr freiwilliger Morgenspaziergang  
7:30-9 Uhr Yoga mit Sonnengruß  
danach Frühstück  
11-12:30 Yoga  
danach Mittagessen und Abreise



**An- und Abreise** erfolgt in Eigenregie. Mit öffentl.  
VKM: Regionalzug bis Fürstenberg, Bus bis Schließhof

**Kosten:** Kursgebühr Yogaunterricht: € 180,-  
mit der Anmeldung zu überweisen auf das  
Konto: IBAN DE92500105175404609231  
Elisabeth Landolt-Tiedje

**Übernachtung und Essen** im Schließhof  
(Nach Preisliste von 2023 - aktuelle Preisliste im Schließhof  
erfragen.) Da ich nicht als Reiseveranstalter auftreten kann,  
muss dies in Einzelabrechnung - plus € 10,- - direkt dem  
Seminarhaus bezahlt werden, nach Anmeldung und  
Rechnungserhalt.  
Einzelzimmer pro Tag € 110 = 2 Tage € 220,-  
Doppelzimmer pro Tag/Person € 70,- = 2 Tage € 140,-  
Essen Vollpension pro Tag € 50,- = 2 Tage € 100,-



**Kursanmeldung:** an mich: [yoga.landolt@gmail.com](mailto:yoga.landolt@gmail.com)  
Die Anmeldung gilt mit Eingang der Yoga-Kursgebühr  
€ 180,- auf mein Konto (= incl. Seminarraummierte).

**Zimmerbuchung:** zuerst mit der Anmeldung über mich,  
dann erhaltet Ihr 6 Wochen vor Beginn einen link, mit  
dem Ihr Euch beim Seminarhaus einloggt um dann die  
Rechnung vom Schließhof zu erhalten.

Ich freue mich auf Euch !