



**Yoga** zum Jahreswechsel mit Silvia Rodeck bietet ein rundum „Wohl-fühl -Programm“

Das Ende des Alten und der Beginn des Neuen.

Yoga über Silvester im **Sonn`Idyll** in Rathenow - Naturpark Westhavelland, **vom 28.12. 2022 bis 01.01.2023** - entspannen und wohlfühlen.

Im Übergang zwischen den Jahren, verabschieden wir, respektvoll das Alte und heißen das Neue, in freudiger Vorahnung willkommen.

"Yoga im Fluss der Energie mit Silvia Rodeck" fließende Yogapraxis, auch in der asana verweilend, in die Tiefe hinein zu spüren um sich wieder mit den eigenen Kraftquellen zu verbinden. Die Entdeckung von Weite, neue Räume von Vitalität, Lebendigkeit, Freude, Kraft und Ruhe. Diese Praxis ist ausgerichtet auf Reinigung und Neubeginn, geführte und stille Meditation - Entspannungsreisen.

Singen, Tanzen, Wellness, Sauna, kulinarische, vegetarische Köstlichkeiten, Silvestermenü und Feuerritual.

Wir wohnen in einem gemütlichen, familiär geführten Drei - Sterne Superior Hotel, dieser Ort lädt zum verweilen ein, entspannen und sich verwöhnen lassen, aufatmen und Energie tanken.



Silvia Rodeck, vereint ihren Yogastil mit Sanftheit und Energie, Atem und Stimme, welcher dadurch zu einem besonderen Erlebnis wird.

Sie ist ausgebildet im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland BDY & der Europäischen Yogaunion.

Seit 27 Jahren unterrichtet Silvia, Yoga, bodywork mit Elementen aus der Tanztherapie und Stimme.

Das Yoga beginnt wo jeder Einzelne steht, ob Anfänger bis Erfahrene und ist für alle geeignet, die ihre Praxis erweitern und ihre Achtsamkeit vertiefen möchten.

**Informationen und Buchung:** [www.basisyoga.de](http://www.basisyoga.de) // [www.yogatermine-berlin.de](http://www.yogatermine-berlin.de)

**Buchung und Bezahlung:** [hotel@sonnidyll.de](mailto:hotel@sonnidyll.de) // [www.sonnidyll.de](http://www.sonnidyll.de) //

**Tel. 03385/6199820**

**Frühbucherrabatt bis 15. Oktober**

Das Gesamtpaket für Frühbucher im **Doppelzimmer pro Person bis 15. Oktober: 715,-** Euro, Unterkunft, Verpflegung, Yoga und 2x Sauna à 3 Stunden. Einzelzimmerzuschlag 120,- Euro// 835,-

**Einzelzimmer:** Frühbucher : 835,- ab den 15. Oktober 865,-

Comfort DZ mit 3 Personen pro Person, Frühbucher: 675,- ab den 15. Oktober 705,-

Comfort DZ mit 2 Personen p.P., Frühbucher: 715,- ab den 15. Oktober 745,-

Suite: mit 2 Personen pro Person, Frühbucher: 875,- ab den 15. Okt. 905,-

Suite: mit 3 Personen, im DZ pro Person Frühbucher: 715,- ab den 15. Okt. 745,- das EZ in der Suite Frühbucher: 835,-, - ab den 15. Oktober 865,-

Suite: mit 4 Personen pro Person, Frühbucher: 715,- ab den 15. Oktober 745,-

**Massagen können vor Ort im Haus gebucht werden oder auch bei mir - „wohl - fühl Massage“ mit Duft - 60 Minuten 60,-**

**Saunazeiten werden noch festgelegt.** Und die Zeiten können sich noch einmal verändern.

Übersicht: Mittwoch, 15:00 Anreise – Ankommen – Innehalten.

Yogapraxis: 16:00 – 18:00 // 18:15 Abendessen // 20:15 Yoga Nidra Tiefenentspannung

Donnerstag , 8:45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 17.45 Yogapraxis // 18:00 Essen //

Freitag: 9:00 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // 16:00 – 18:00 Yogapraxis // 18:15 Essen  
20:15 Yoga Nidra Tiefenentspannung

Samstag, 8:45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // // Yogapraxis: 16:30 – 18:30 // 19:00 Silvestermenü // 21:45 gemeinsames Einfinden im Yogaraum // Rückblick – Vorschau – Tanzen - Feuerritual.

Sonntag, 8.45 – 11:00 Yogapraxis // 11:15 Brunch // entspanntes Ausklingen und Abfahrt.

