

A bright, minimalist room with a wooden balcony and large windows. The room features white walls, a light-colored wooden floor, and a wooden balcony with a dark railing. Large windows and a central door provide a view of the outdoors. A floor lamp and some items are visible in the corner.

"Da gibt es eine Stimme,
die keine Worte benutzt - höre ihr zu."

Rumi

Seminarhaus Taubenblau Stolzenhagen, Brandenburg

YOGASTIL

CHARLOTTE WITZLAU



Haus Taubenblau, Blick in den Yogaraum (Winter)

Ihr Yogastil beschreibt ein zugewandtes Yoga im Stil des Vinyasa Flow. Atem & Bewegung verbinden sich zu einem fließenden Seins-Zustand. Die Elemente Feuer, Erde, Wasser und Luft greifen symbiotisch ineinander. Eine einzigartige Form von Meditation in Bewegung, in der Körper und Geist als Einheit empfunden werden. Persönliche Hilfestellungen, Musik und eine wohltuende Schlussentspannung mit kurzer Massage runden die Stunden ab. Yogamatten und Hilfsmittel werden zur Verfügung gestellt.

Die morgentlichen Yogastunden beginnen mit geführten Meditationen und je nach Wetter mit Gehmeditationen. Am Abend sind die Yogastunden in die Stille führend. Abendliche kurze Meditationen werden immer angeboten. Alles ist freiwillig.

Was zählt, ist zu fühlen, was für DICH ansteht.



CHARLOTTE WITZLAU

Sie probierte entgegen ihrer Natur das „Nichtstun“ (Vipassana, buddhistische Meditationsform in zehntägiger Stille) aus, mit erstaunlichen Erkenntnissen. Durch die Erfahrung bei einem ehemaligen Schüler des buddhistischen Lehrers Thich Nhat Hanh, erlangte sie Zugang zu ihrem inneren Kompass, der eine neue Richtung ansteuerte. Hier angekommen, haben sich neue Lebenswege eröffnet und auf bunteren Pfaden dazu eingeladen, sie mit Leben zu füllen. Mit der Geburt ihres Sohnes gewannen diese Erfahrungen noch mehr Tiefe.

Charlotte ist gelernte Sportsponsoring Managerin und heute tätig als Learning & Development Managerin im Bereich Leadership, systemischer Team Coach, Life- und Business Coach (ECA), Spirit Yogalehrerin (RYT YA) und Achtsamkeits-Trainerin

Charlotte



2. Yogaraum "Die Scheune"
Termine von April - Oktober



WAS DU MITBRINGST

Du fühlst Dich körperlich in der Lage Yogaübungen zu machen*. Wichtiger ist jedoch die Bereitschaft sich einzulassen und zu spüren: Über den Atem bei Körperempfindungen, Gefühlen und Stimmungen anzukommen. Aus der geführten Meditation in die geführte Bewegung gleiten und die Beobachterrolle beibehalten. Das ist, was wir üben und was wir vorbereiten für Deine Praxis zu Hause, fernab der Hilfestellung durch die Gruppe und den Lehrer. Meditationen lehren uns, vor allem abseits der Matte alles als Beobachter wahrzunehmen und Abstand vom alltäglichen Gedanken- und Bewertungskarussell zu gewinnen. Für die Meditationen braucht es keine Vorerfahrung. Winter: 12-13 Personen max. Sommer: bis zu 16 Personen max.

PROGRAMM

MEDITATION - YOGA - ZEIT NUR FÜR DICH IN DER NATUR - LECKERES ESSEN



Anreisetag

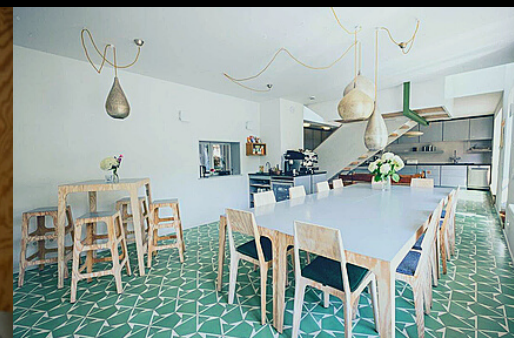
Anreise ab 16 Uhr möglich
(Check-In und Ankommen)
16:30 Uhr Yoga anschließend
gemeinsames Ankommen beim
Abendessen, Kennenlernen & Meditation

Retreat Tage

Täglich Meditation und Yoga
Workshops je nach Retreat-Schwerpunkt
Freie Zeiten für Spaziergänge, Radtouren,
Schlafen, Lesen, Austausch, Stille,
Massagen
Abschluss des Tages gemeinsam mit Yoga
und Meditation
Das beste Catering, was Du Dir wünschen
kannst, 3x warm am Tag

Abreisetag

Meditation, Yoga, Lunch, Abschlussrunde:
Was nehme ich mit, was lasse ich hier
Bis 14 Uhr Abreise, meist bis 16 Uhr
Massagen möglich, Verweilen im Garten/
Terrasse



Alle Programmpunkte sind Angebote. Du musst Dich nicht verpflichtet fühlen, teilzunehmen, wenn Dir nicht danach ist. Alles kann, nichts muss - Das Retreat lädt Dich ein in jedem Moment **neu** zu schauen was für **Dich** ansteht. Verpflegung mit Vollpension: Frühstück, Mittag, Abendessen. Nachmittags je 2-3 Stunden zur freien Verfügung. Teilnahme mit körperlichen Einschränkungen (nach OPs, Unfällen, bei chronischen Erkrankungen) auf eigene Gefahr. Yoga bei Schwangerschaften oder in postnataler Phase erfordert gezieltere Yoga-Sequenzen und wird deshalb nicht empfohlen.



RETREAT

YOGA & MEDITATION

Jeder ist anders. Und deshalb üben wir mit verschiedenen Meditationstechniken, um Dich immer wieder mit Deiner inneren Quelle von Ruhe und Kraft, die immer in dir ist, zu verbinden. Du lernst Hilfsmittel für den Alltag kennen und lernst mehr auf Dich selbst zu hören. Der Anfang ist dann im Retreat gemacht. Du beginnst zu Hause nicht allein: Mit Dir im Herzen und Rücken eine wunderbare Gruppe, mit der Du bereits im Retreat Erfahrungen geteilt und Gemeinsamkeiten entdeckt hast.

Was spürst Du in Deinem Körper und mit welchen Gefühlen ist dies verbunden? Welche Gefühle, Situationen, Gedanken begleiten Dich? Du entwickelst eine Klarheit, die dir ermöglicht, genau die Entscheidungen zu treffen, die dir gut tun. Welche Lebensbereiche sind in Fülle, welche vielleicht noch nicht? Wann genau falle ich im Alltag aus meiner Mitte und vor allem: Wie finde ich zurück?



Charlotte Witzlau

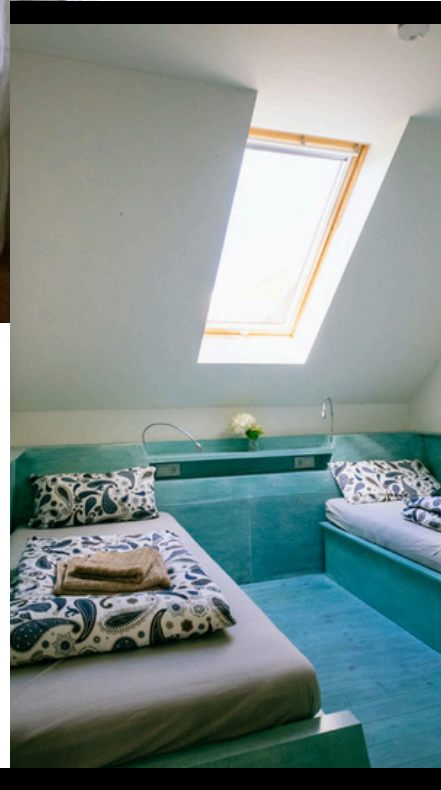
DAS RETREAT unterstützt Dich Deinen Körper zu spüren. In der Asana Praxis als auch in der Meditation übst Du, Dir zuzuhören und ein Band zu Dir selbst zu spannen. Im Alltag angekommen, kannst Du dieses Band greifen, um bei Deinem Bewusstsein zu bleiben: Rechtzeitig erkennen, was Du selbst brauchst und welche Entscheidungen wirklich anstehen. Peu à peu wird der Autopilot des Alltags von dem, auf der Matte erprobten, klarem Bewusstsein, abgelöst. Zu Beginn steht ein stetiges Üben und auch Widerstand. Dort setzen wir an und tauchen in Praxis und jeweilige Retreatthemen, um diese Tiefe mit nach Hause zu nehmen. Jeder braucht seinen eigenen Zugang nach Innen, um seinen Blick auf die Welt zu erkennen und (neu) zu gestalten, anstatt eine Praxis nur zu absolvieren, weil es körperlich gut tut. Es ist mehr drin für Dich.



SEMINARHAUS STOLZENHAGEN



Das Taubenblau ist der perfekte Ort für Retreats. 13 Schlafzimmer mit Bad und Gemeinschaftsbädern Die Zimmer rangieren von geräumig bis klein und praktisch. Zwei wunderschöne Yogaräume, eine riesige Terrasse, ein gemütliches Wohnzimmer und ein Massageraum bieten den Raum, um bei Dir anzukommen. Zum Oderbruch geht es hinter dem Garten, der Dich einlädt tiefer zu atmen, um ganz bei Dir anzukommen, Neues einzuladen, altes dazulassen. Klärung, Erholung, Ausrichtung



ANREISE

Das Haus liegt in Brandenburg, Stolzenhagen am Rande der naturreichen Uckermark – nur eine Stunde entfernt von Berlin mit dem Zug oder Auto.

**Seminarhaus Stolzenhagen
Gästehaus Taubenblau
Ernst-Thälmann-Str. 9
16248 Lunow-Stolzenhagen**

PREISE

**inkl. Vollpension für 4 Tage und 3
Übernachtungen**

ab 750 Euro (Doppelbelegung)
ab 850 Euro (günstigstes EZ)

**inkl. Vollpension für 6 Tage und 5
Übernachtungen** (Sommer Retreat

Woche)
ab 1.250 Euro



Wir erliegen dem Glauben, wir hätten unendlich Zeit und schieben das, was uns nährt und erfüllt auf **morgen**. Und wir wundern uns warum unser **heute** nicht schon erfüllter ist. Investiere in dein Heute.

DEINE ANMELDUNG

Das Retreat lebt nicht nur von den Inhalten, sondern auch von der Gruppendynamik. Bevor Du Dich final anmeldest, telefonieren wir, um uns kurz kennenzulernen und zu schauen, wofür Dir dieses Retreat dienen kann. Haben wir das Gefühl es passt, sendest Du mir Deine Adresse für die Rechnungsstellung zu. Deine Anmeldung gilt als wirksam, sobald Du den Rechnungsbetrag überwiesen hast. Bitte gib dann folgenden Verwendungszweck an: Nachname-Stolzenhagen-MM-YYYY. Es gelten die AGB unter www.charlottewitzlau.de/agb

Ich freue mich auf Dich!



AGB: Mit der Buchung akzeptierst du die AGB. Ich weise hiermit zusätzlich daraufhin, dass während des Retreats gelegentlich Fotos (u.a. Gruppenfoto) gemacht werden, die zum Zwecke der Bewerbung auf der Website und verbundenen Social Media Kanälen sowie weiteren Werbemitteln verwendet werden können. Solltest Du mit der Nutzung nicht einverstanden sein, teile dies bitte vor Ort mit. Darüber hinaus zeichne ich die Meditationen für interne Zwecke oder zur Herausgabe an die jeweiligen Retreatteilnehmer als Tonaufnahme auf.

