

# YOGA –Wochenende

## Die Heimat des Herzens



---

**Themen und praktische Übungen** Gibt es etwas tief in uns, worauf wir vertrauen und uns verlassen können, etwas, das uns zu allen Zeiten „trägt“? Wenn ja, wie finden wir einen Zugang, bzw. wie finde ich meinen Zugang? Das Wochenende bietet Raum zum spielerischen Erkunden.

---

**Termin:** Freitag, 9. März 2012, 18.00 Uhr, bis  
Sonntag, 11. März 2012, Ende gegen 14.00 Uhr

**Ort:** Heimbildungsstätte der Caritas, Karl-Marx-Damm 59,  
15526 Bad Saarow, [www.heimbildungsstaette.de](http://www.heimbildungsstaette.de)  
Tel. 033631/ 2165 und /499 811

**Kosten:** Seminar: 130,- €, (ermäßigt 100,- €).  
Pro Übernachtung mit Vollpension: 52,40 €,  
berechnet werden zwei Tage.

**Leitung:** Dr. Max Becker, Musikwissenschaftler, Physiotherapeut, Yogalehrer,  
Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY)  
für Fragen und Informationen (030) 4227224  
[www.yoganachmass.de](http://www.yoganachmass.de) oder e-mail: [yogabecker@arcor.de](mailto:yogabecker@arcor.de)

**Anmeldg.:** Bis zum 3. Februar (Reservierung in der Reihenfolge der Anmeldungen)  
bitte schriftlich mit Namen, Anschrift, Telefon  
und einer Anzahlung von 50,- €  
in bar oder als Überweisung an:  
Dr. Max Becker, Am Goethepark 6, 15566 Schöneiche  
Kto. 575 192 102, Postbank Berlin, BLZ 10010010 (bitte mit Namen).  
Bei späterer Absage kann die Anzahlung nicht erstattet werden, es sei denn,  
ein/e Ersatzteilnehmer/in wird gestellt.

---

Willkommen sind alle, die sich gern mehr mit der eigenen Mitte verbinden und sich mit ihrer eigenen Tiefe anfreunden wollen.

## Übungen und Vorträge am Wochenende:

---

- Was suchen wir – wenn wir in ferne Länder reisen, wenn wir uns nach dem passenden Partner sehnen, wenn wir Freunden begegnen, wenn wir Kunst genießen, was suchen wir in der Schönheit einer Landschaft, was suchen wir, wenn wir uns gehört, gesehen, verstanden wissen wollen? Was suche ich?
- Welche Qualität hat dieses gesuchte Etwas?
- Was ist Glück? Was ist Glück für mich?
- Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht – Ferne, Nähe Ersatzhandlungen und Erfüllung.
- Mit einem zarten und langen Atem das Herz „berühren“.
- Leben mit guter Musik.
- Zeit für Gespräche und Stille.

- 
- Anreise per Auto über den Berliner Ring A 10 bis Autobahn-Dreieck Spreeau, dann über die A 12 Richtung Frankfurt/O. bis zur Abfahrt Fürstenwalde-West/Bad Saarow. Von hier über die Landstraße durch Petersdorf nach Bad Saarow-Pieskow: Heimbildungsstätte der Caritas, Karl-Marx-Damm 59.
  - Anreise per Bahn von Berlin-Ostbahnhof (Richtung Fürstenwalde, Frankfurt/O.) bis Bahnhof Fürstenwalde. Von dort mit dem Bus bis vor die Haustür, Haltestelle „Caritas“. Oder direkt von Berlin bis zum Bahnhof Bad Saarow-Pieskow, dann mit dem Bus bis Haltestelle „Caritas“.
  - Bitte bequeme warme Kleidung und Offenheit für neue Erfahrungen mitbringen!



### **Anmeldung zum Yoga-Wochenende 9. – 11. März 2012 in Bad Saarow**

**Für alle: Bitte vollständig ausfüllen!**

Name, Anschrift, Tel.; Einzelzimmer gewünscht  oder DZ. möglich  mit .....

Die Anzahlung von 50,- € liegt bei / wurde am ..... überwiesen.

Unterschrift