



# Yoga Pilates Bewegung & Meer



Eine Reise auf die Insel Hiddensee  
zum Meer und zu Dir,  
Zum Wohlfühlen und Genießen



Ein Seminar mit Yoga, Pilates und Bewegung für Körper, Atem und Stimme

Den Morgen beginnen wir mit einer Stunde Yoga. Ruhige, fließende Bewegungen, konzentrierte Körperhaltungen und bewusste Atmung bringen frische Energie und Entspannung. Kurze Meditationen vertiefen die Erfahrung des inneren Friedens und der Ruhe.

Anschließend genießen wir ein gemeinsames Frühstück in der Sonne.

Mittags erforschen wir Körper, Bewegung und Stimme. Improvisationen, freier Tanz, geführte Reisen in die Phantasie sowie Entspannungsübungen und Massagen werden zu einem sinnlichen Erlebnis mit neuen Erfahrungen, die Freude am Leben wecken.

Am Nachmittag bleibt genug Raum für freie Zeit: Entdeckungstouren auf der Insel, ausgedehnte Spaziergänge, die Begegnung mit der Natur...

Vor dem Abendessen runden wir den Tag mit einer Stunde Pilates ab. Langsame, bewußte Bewegungsabläufe, Anspannung und Entspannung und tiefe Atmung sensibilisieren die Wahrnehmung, kräftigen den Körper und führen zur eigenen Mitte.

# Yoga, Pilates, Bewegung & Meer

auf der Ostseeinsel Hiddensee: 26. Juni bis 02. Juli oder 10. bis 17. September 2011

Eine Woche in einem Haus für uns, ganz nah am Meer; mit Doppelzimmern, eigener Küche für Selbstverpflegung, schönem Seminarraum und sonnigem Garten.

Täglich ca. 4-5 Stunden Seminarprogramm

Kosten für Seminar und Unterkunft: 550,- € pro Person / Ermäßigt: 510,- €  
Frühbucherrabatt von 40€ bei Anmeldung bis 4 Wochen vor Reisebeginn!

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



Für mehr Informationen: [www.yogashambala.de](http://www.yogashambala.de) [www.pilates-und-meer.de](http://www.pilates-und-meer.de)



**Anke Johanna Dittrich**  
(Jahrgang 1974) absolvierte ihr Studium für Sozialpädagogik in Berlin. Ihre Pilatestrainerausbildung und die Ausbildung zur Bewegungspädagogin in somatic movement art sowie Weiterbildungen in Tanzimprovisation sind ein wesentlicher Bestandteil in ihrer Arbeit mit Bewegung und Atem. Sie gibt Kurse für Kinder und Erwachsene und arbeitet gern in der Natur.



**Jakob Heydemann**  
(Jahrgang 1977) ist seit über 10 Jahren ein begeisterter Yogi. Seine traditionelle Ausbildung erhielt er in Indien. Jetzt lebt er in einem Yoga Ashram in Berlin, unterrichtet in verschiedenen Stadtteilen Kurse und Workshops und ist Mitorganisator des Yogafestivals. Auch als Bewegungslehrer und somatischer Körpertherapeut (Heilpraktiker Psychotherapie) sucht er den Einklang von Körper, Geist und Bewußtsein.

Für weitere Rückfragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung:  
Jakob Heydemann: [yoga.jakob@gmail.com](mailto:yoga.jakob@gmail.com), Tel: 030-44317129, M: 01577-5702882  
Anke Johanna Dittrich: [thefutureisnow@gmx.de](mailto:thefutureisnow@gmx.de)

## Anmeldung:

bitte schicken an: Jakob Heydemann, Yoga Shambala, Brunnenstraße 147, 10115 Berlin

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar *Yoga, Pilates, Bewegung & Meer*

- (bitte ankreuzen)
- vom 26.06. - 02.07.2011 auf Hiddensee an.
  - vom 10.09. - 17.09.2011 auf Hiddensee an.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Die Anmeldung ist gültig mit einer Anzahlung von 180€ auf folgendes Konto:  
Jakob Heydemann, KN: 12484150, BLZ: 120 300 00, DKB Berlin

Bei einem Rücktritt bis vier Wochen vor Beginn des Seminars werden 50% der Kursgebühren erstattet. Bei einer späteren Absage können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Es sei denn, es wird ein Ersatz gefunden.

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_