



**Workshop  
Beyond Yoga**

Deine einmalige Reise durch die Chakren:

- \* 6 Coaches
- \* 5 intensive Tage
- \* 4 Nächte im Bio-Hotel mit abgestimmter Vollverpflegung
- \* Tägliches Journaling
- \* Natur und Natürlichkeit
- \* Gemeinschaft und Support
- \* Innere Verwandlung

24.-28. April 2020,  
Hotel Sonn'Idyll, Rathenow

Beyond Yoga    Haka    ThetaHealing



**Kontakt**

Anmeldungen oder Fragen:

[j.engeleiter@web.de](mailto:j.engeleiter@web.de) / + 49 1590 50 946 84

[info@sonnidyll.de](mailto:info@sonnidyll.de) / 03385-6199820

Für mehr:

[vitaltraining.org](http://vitaltraining.org) / [sonnidyll.de](http://sonnidyll.de)

  

Vital Training – Genius Loci

Musik    Gong-Sauna    Kräuter-Kunde

## Wo geht die Reise hin?

In den Armen des Flusses Havel liegt ein Städtchen unweit von Berlin. Rathenow.

Diese Stadt ist ein grüner Punkt auf der Landkarte, umsäumt nicht nur von Havelwasser sondern auch von Wäldern. Es ist idyllisch und aus diesem Grund ist das Rathenower Hotel Sonn'Idyll mit seinem Ambiente und der kreativen Saunalandschaft der richtige Ort für unseren Workshop. Das Sonn'Idyll ist nicht nur eine Oase der Entspannung sondern auch ein Ort für etwas Neues.

\*\*\*

Mit Beyond Yoga bieten wir ein neues Konzept, fast schon gleich eines Festivals, an. Mit Yoga, intuitivem Bewegen, schamanischer Methodik, Kräuter-Kunde, Gong-Sauna, Haka, ThetaHealing, Massagen und Musik darf wirklich etwas in dir passieren, aufbrechen und wachsen. Jede Minute und jede Mahlzeit unseres Angebots ist stimmig. Wir unterstützen dich auf deiner inneren Reise.

## Wie kommst du zum Beginn?

Eine Bahnfahrt (1 Std. von Berlin) kann dich nach Rathenow bringen. Vom Bahnhof wirst du abgeholt, dein Zimmer wird bereit sein, du wirst von Janine empfangen und kannst am ersten Abend schon Yoga und Gong-Sauna genießen und auf dem Kopfkissen deiner Wahl selig einschlafen.



# Beyond Yoga: Programm

24. - 28. April 2020 in Rathenow



## 24.4. Freitag, Tag 1

14-16 Uhr Anreise

17 Uhr Begehung & Begegnung  
im Yoga

19 Uhr Abendessen in bunt

20 Uhr Einführung „Beyond“  
& Meditation

21 Uhr Gong-Sauna

## 25.4. Samstag, Tag 2

7:50 Uhr Selleriesaft

8 Uhr Yoga aus der Verbunden-  
heit mit der Wurzel

10 Uhr Frühstück in rot

11 Uhr Erdung und Mutter Erde

13 Uhr Päuschen & Stärkung

14 Uhr Yoga aus dem Fluss des  
Sakrums

16:30 Uhr Smoothie in orange

17 Uhr Kräuter-Kunde mit Ines  
& Kräutersüppchen zum  
Abendessen

20:30 Uhr Spirit Flow Dance &  
Meditation

## 26.4. Sonntag, Tag 3

7:00 Uhr wer mag: Sonnengröße

7:50 Uhr Selleriesaft

8 Uhr Yoga aus dem  
strahlenden Kraft-Zentrum

10 Uhr Frühstück in gelb

11 Uhr Kraft und Sonne

13 Uhr Smoothie in gelb

14 Uhr Haka mit Steffen (Kraft  
und Herz)

16:30 Uhr Päuschen & Stärkung

17:15 Uhr Yoga im Herzraum

19 Uhr Abendessen in grün

20:30 Uhr Herzausklang &  
Meditation

## 27.4. Montag, Tag 4

7:50 Uhr Selleriesaft

8 Uhr Yoga aus der Kehle

10 Uhr Frühstück in blau

11 Uhr Ausdruck ausdrücken &  
loslassen

13 Uhr Päuschen & Stärkung

14 Uhr Yoga des Dritten Auges &  
Meditation

16 Uhr Smoothie

16:30 Uhr Tiefenmeditation mit  
Christiane

17- 21 Uhr **Option** Einzelsession  
ThetaHealing u/o Massage

20:30 Uhr Trommeltanz mit  
**Option** Sauna

## 28.4. Dienstag, Tag 5

7:50 Uhr Selleriesaft

8 Uhr Die Krone & Meditation

10 Uhr Frühstückssaft

11 Uhr Aus Nichts manifestieren

12 Uhr Konzert mit Anna

14 Uhr Abreise

*Raus,  
atmen,  
leben.*

*Geborgen  
in der Natur*

**SONN'IDYLL**  
*Semliner Str. 19-21  
14712 Rathenow*

*info@sonnidyll.de  
03385/6199820*