



Traditioneller Weihnachts-Workshop

Montag, 28.12.2026 - Sonntag, 03.01.2027
in Potsdam-Babelsberg



täglich 3 Stunden
Asana (Körperhaltung)
Pranayama und Meditation

Preis: 25,00 € pro Tag und Person (inkl. Kleines Frühstück)

mit Rolf Müller

Veranstaltungsort:

Potsdam-Babelsberg
Stephensonstraße 10, 14482 Potsdam

Veranstalter:



YogaWege
Rolf Müller

Wendgräben 24, 14776 Brandenburg
Tel. 0151/20780944
info@yogawege.net
www.yogawege.net

Traditioneller Weihnachts-Workshop

Diese Yogatage sollen Motivation und Lust am selbständigen Üben entwickeln, einen Schritt in Richtung Eigenverantwortlichkeit, auch das Yoga betreffend. Das Erkennen unserer Möglichkeiten bezüglich unserer Physis, Psyche und Konzentrationsfähigkeit

Während der Yoga-Asanastunden werden Schwerpunkte gesetzt, d.h., um eine erwünschte Wirkung oder ein gewolltes Ziel zu erreichen, werden Wege aufgezeigt, welche aufschlüsselnden Charakter oder aber auch fokussierende Eigenschaften haben. Zum einen wählen wir eine größere Bandbreite von Yogastellungen, Alternativen, als auch Hilfsmittel, zum anderen aber die Einschränkung auf bestimmte Stellungen.

Die optimierte Haltung erwirkt Ruhe, Gesundheit sowie Leichtigkeit. und ermöglicht die bewusste Atmung. Das Üben der Atemtechniken (Pranayama) fördert, erweitert, ergänzt und reguliert den Atem (Lebens-)fluß, wirkt beruhigend und lehrt gleichzeitig, stabile, beständige Konzentration und führt uns zur Klarheit unserer Absichten, aber auch zur Beständigkeit unseres Handelns.

Meditation ist ein Raum, in dem du still wirst und wieder bei dir ankommst. Sie klärt den Geist, ohne ihn zu zwingen – wie Wasser, das sich von selbst beruhigt. Du lernst wahrzunehmen, was ist, statt sofort zu reagieren oder zu urteilen. So wächst innere Freiheit: mehr Präsenz, mehr Mitgefühl, mehr Ruhe im Alltag.

Potsdam-Babelsberg

Stephensonstraße 10, 14482 Potsdam-Babelsberg
(Yogawege Potsdam)

**Montag, 28.12. – Donnerstag, 31.12.2026 und
Samstag, 02.01. – Sonntag, 03.01.2027**

11.00 – 13.00 Uhr Asana (Körperhaltung)
13.00 – 14.00 Uhr Pause (mit kleinem Frühstück)
14.00 – 15.00 Uhr Pranayama und Meditation

Freitag, 01.01.2027

15.00 – 17.00 Uhr Asana (Körperhaltung)
17.00 – 18.00 Uhr Pause (mit kleinem Spät-Frühstück)
18.00 – 19.00 Uhr Pranayama und Meditation



Basis und Mittelstufe

Die gemischte Stunde „Basis und Mittelstufe“ öffnet sich sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittenere Teilnehmer. Damit diese Vielfalt gelingt, ist der individuelle Umgang mit den Übenden besonders wichtig. Anfänger sollten die angebotenen leichten Alternativen annehmen, während erfahrenere Teilnehmer sich darauf einstellen, dass auch Basisübungen Teil der Praxis sind. Die Grenze besteht hier weniger in körperlicher Leistungsfähigkeit als in der Bereitschaft, Toleranz und Geduld aufzubringen.

Anmeldung

Traditioneller Weihnachts-Workshop

Anmeldeschluss: 17. Dezember 2026

Bitte das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückschicken und den jeweiligen Gesamtbetrag für den Workshop bis zwei Wochen vor Workshop Beginn an uns überweisen (sollte dann auf dem Konto sein).

Ich melde verbindlich nachfolgende Person(en) für den vorgenannten Workshop an:

in Babelsberg

☐ Montag, 28.12.2026 ☐ Dienstag, 29.12.2026 ☐ Mittwoch, 30.12.2026 ☐ Donnerstag, 31.12.2026

☐ Freitag, 01.01.2027 ☐ Samstag, 02.01.2027 ☐ Sonntag, 03.01.2027

Preis: 25,00 € pro Tag und Person (inkl. Frühstück)

Name, Vorname

Anschrift

PLZ, Wohnort

Tel.

E-Mail

Die genannten Bedingungen erkenne ich an.

Ort/Datum

Unterschrift

Anmeldung

Wir bitten darum, das Anmeldeformular ausgefüllt an uns zurückzuschicken und den jeweiligen Gesamtbetrag für den Workshop bis zwei Wochen vor Workshop Beginn an uns überweisen (sollte dann auf dem Konto sein)

Rücktritt

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Kursbeginn wird eine Stornogebühr von 5,00 € berechnet. Bei kurzfristigem Rücktritt betragen die Stornokosten 25,00 €, falls kein Ersatzteilnehmer zur Verfügung steht.

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens 5 Personen kann der Veranstalter bis 14 Tage vor Kursbeginn von der Kursdurchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch erhebliche unvorhersehbare Umstände, die der Veranstalter nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In jedem Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

Haftung

Der Veranstalter ist zum Schadensersatz verpflichtet, sofern ihn ein Verschulden trifft.

Hilfsmittel

werden von uns gestellt (eine Matte, eine Decke, zwei Klötze, ein Gurt).

Information und Anmeldung:

Rolf Müller
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg
info@yogawege.net
0151 / 20780944

Zahlungen erbeten auf das Konto:
Rolf Müller
IBAN: DE38 1604 0000 0272 7550 00
Commerzbank BIC CODE: COBADEFF

