

## Kursleiter und Therapeuten

### Ümit Sönmez: Meditation

Heilpraktiker, Meditationslehrer, Privatdozent  
Personal Trainer, Ernährungsberater



### Meditationsentspannung

Meditation ist eine psychische Technik, mit der jeder Geist und Gesundheit beeinflussen kann. Schon ein 3-monatiges Kontinuitätstraining kann die Aufmerksamkeit schärfen, Angst und Schmerz reduzieren und das Mitgefühl steigern.

### Isuru Samarasinghe Dewamuni: Ayurveda

Ayurveda Therapeut, Masseur  
Ayurveda Koch



### Ayurvedaentspannung

Aus der altindischen Sanskritsprache übersetzt bedeutet Ayurveda „das Wissen vom Leben“ und bezeichnet die traditionelle indische Heilkunst. Sie betrachtet den Menschen ganzheitlich und als untrennbar vom Universum. Dieser Lebensstil kann viel dazu beitragen, Gesundheit und Ausgeglichenheit wiederzufinden, zu stärken und zu bewahren.

## Kontakt

### „Villa Veda“ – Ayurveda & Yoga

An der Hastbrücke 1  
16792 Zehdenick  
Telefon: 0176 32809595  
www.villaveda-zehdenick.de  
info@villaveda-zehdenick.de

## Anmeldung

### „Villa Veda“ – Entspannungswochenende

Anmeldung unter info@villaveda-zehdenick.de, telefonisch unter 0176 32809595 oder schriftlich mit unten stehendem Anmeldeformular. Die Plätze sind begrenzt, wir bitten Sie um rechtzeitige Anmeldung und Angabe des gewünschten Wochenendtermines (im Juni 2019 oder September 2019). Die Anmeldung ist verbindlich. Die Übernachtung und das ayurvedische Frühstück bitte separat dazubuchen.

Termin: .....  
(Angabe Terminwunsch: 15.06.–16.06.2019 oder 14.09.–15.09.2019)

Name: .....

Vorname: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Unterschrift: .....



## Entspannungswochenende in der „Villa Veda“

15.06.–16.06.2019 oder 14.09.–15.09.2019

in der Havelstadt Zehdenick

Mit Yoga, Ayurveda Behandlungen und  
Entspannungs-Therapien, Meditation,  
Tiefen- und Tranceentspannung, Qi-Gong,  
verschiedenen Workshops sowie  
ayurvedischer Küche und Getränke

Jetzt buchen!





## Entspannungswochenenden

**Zwei Tage Tiefenentspannung pur!** Wir bieten Ihnen an einem Wochenende im Juni und September 2019 ein umfangreiches Programm mit verschiedenen Therapien zur Entspannung, Workshops und ayurvedischer Küche. In der liebevoll sanierten „Villa Veda“ in Zehdenick, direkt an der Havel, erhalten Sie ein Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele.

### Termine und Teilnehmerzahl:

15.06.–16.06.2019 oder 14.09.–15.09.2019

Uhrzeit: 10:00–18:00 Uhr

In Gruppen von 6 bis max. 12 Personen bei individueller Unterstützung

### Angebot und Kosten:

Das Entspannungswochenende enthält insgesamt acht Kurse, täglich ein ayurvedischer Brunch und kostenlose Getränke.

Preis: 180,00 Euro pro Person

*Bitte denken Sie daran, bequeme Kleidung mitzubringen!*

### Übernachtung, Frühstück & ayurvedische Behandlungen:

Zusätzlich können Sie in der „Villa Veda“ – bei rechtzeitiger Buchung – Ihre Übernachtung und ein ayurvedisches Frühstück (10,00 Euro/pro Person) dazubuchen. Außerdem steht Ihnen unser Ayurveda Therapeut mit Massagen und Behandlungen zur Verfügung. Nähere Informationen zu den Angeboten und Preisen für das Gästezimmer in der „Villa Veda“ und die Gästeappartements in der Remise sowie zu den verschiedenen Ayurveda Anwendungen finden Sie auf der Website unter [www.villaveda-zehdenick.de](http://www.villaveda-zehdenick.de).

## Programm

### Tag 1:

10:00 – 11:15 Uhr	Yoga	Beate Schneider
11:30 – 12:45 Uhr	„Sprache der Seele“*	Isabel Eckardt
12:45 – 14:30 Uhr	Mittag	Ayurvedischer Brunch
14:30 – 15:45 Uhr	Qui-Gong	Marianne Reschler
16:00 – 17:15 Uhr	Tiefentrance	Isabel Eckardt
17:30 – 18:00 Uhr	Abschlussrunde	

### Tag 2:

10:00 – 11:15 Uhr	Yoga	Beate Schneider
11:30 – 12:45 Uhr	„Inneres Kind“*	Isabel Eckardt
12:45 – 14:30 Uhr	Mittag	Ayurvedischer Brunch
14:30 – 15:45 Uhr	Qui-Gong	Marianne Reschler
16:00 – 17:15 Uhr	Meditation	Ümit Sönmez
17:30 – 18:00 Uhr	Abschlussrunde	

\* Workshop

### Zusätzliche Ayurveda Angebote:

In der Mittagspause können Sie sich durch entspannende Ayurveda Anwendungen bei unserem Ayurveda Therapeut verwöhnen lassen. Für alle Behandlungen werden dafür ausschließlich Kräuter und Kräuteröle aus Sri Lanka verwendet.

Nähere Informationen zu den verschiedenen Behandlungen finden Sie unter [www.villaveda-zehdenick.de](http://www.villaveda-zehdenick.de). Wir bitten Sie um rechtzeitige Buchung.

## Kursleiter und Therapeuten

### Beate Schneider: Yoga

Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin mit langjähriger Praxiserfahrung



### Yogaentspannung

Das Ziel von Yoga sind die Einheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Die Übungen beinhalten Yogastellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Tiefenentspannung (Shavasana).

### Isabel Eckardt: Hypno-Therapie

Beraterin, Coach, Therapeutin, Privatdozentin Hypno-, Multifokale- und Lösungsorientierte Therapie



### Tranceentspannung

Trance ist ein temporärer mentaler Zustand, bei dem es zur Absenkung der Bewusstseinssebene kommt. Hierdurch werden konzentrierte Entspannungsmomente innerhalb einer geführten Suggestion möglich.

### Marianne Reschler: Qui-Gong

Dipl. Sportlehrerin, Lehrerin für Fitness & Prävention, Dozentin Volkshochschulen und Privatdozentin



### Qui-Gong-Entspannung

Diese uralte chinesische Lehre stärkt und regt unsere Selbstheilungskräfte an. Durch natürliche, langsam ausgeführte Bewegungen in Ruhe und eine wohltuende Eigenmassage werden Körper, Geist und Atmung harmonisiert.