

„Wir sind hier, um von unserer Illusion des Getrenntseins aufzuwachen.“

-Thich Nhat Hanh-



„Intersein – verbunden mit mir, verbunden mit der Welt“  
Yoga Retreat in Berlin vom 3.-5.Oktober 2024 mit Maike Weber

Nimm Dir Zeit, um mit Dir selbst in Kontakt zu kommen, für Dich zu sorgen und mit neuer Energie und Klarheit in die Welt zu treten.

In den 3 Retreat-Tagen (Donnerstag -Samstag) hast Du die Möglichkeit, unterschiedliche körperliche, mentale und kreative Übungen zu praktizieren, um Dich auf den Weg zu machen, in Verbindung mit Dir und Deiner Umwelt zu treten:

- aktivierendes Vinyasa Flow Yoga
- ruhiges, meditatives Yin Yoga, das die Energie im Körper (Qi) in den Fluss bringt und das Bindegewebe stärkt
- klärende und zentrierende Atemtechniken (Pranayama)
- verschiedene Meditationen (Atembeobachtung, dynamische Meditation, Achtsamkeitsmeditation)
- Körperwahrnehmungsübungen (Bodyscan, Bewegungswahrnehmung)
- Kreative Übungen zur Selbsterforschung
- Zeit für Integration (Journaling) und Austausch (in der Gruppe)
- Bereitstellung von allen Yogautensilien, die gebraucht werden (Matten, Blöcke, Bolster, Decken, Gurte) und Versorgung mit Snacks und Tee
- maximale Gruppengröße: 9 Personen, d.h. Dich erwartet eine intensive Begleitung in einer kleinen Gruppe

- Wann?** 3./4./5.10.2024 (Donnerstag/ Freitag/ Samstag)  
**Wo?** Unser Studio, Urbanstr. 131 (Kreuzberg)
- Uhrzeiten?** Donnerstag: 18.00 - 20.00  
Freitag: 9.00 - 14.00 (inkl. Mittagspause)  
Samstag: 10.00 - 15.00 (inkl. Mittagspause)
- Preis?** 220 - 250€ (je nach Einkommen- wähle selbst einen passenden Preis für Dich;)

**Anmeldung** per Mail an: [mail@maikeweber-berlin.de](mailto:mail@maikeweber-berlin.de)

Ich freue mich auf Dich!

Maike

---

### Über mich: **\*Maike Weber\***

Seit meiner Jugend arbeite ich mit Menschen und mit dem Körper: im Tanz, beim Yoga oder im sozialen und politischen Engagement. Da, wo Menschen zusammenkommen, um miteinander zu lernen und sich auszutauschen, möchte ich einen Beitrag leisten und einen Raum schaffen, in dem eine respektvolle, ehrliche und vertrauensvolle Begegnung stattfinden kann. Dies tue ich seit 20 Jahren in meiner Arbeit als Lehrerin, sowie seit einigen Jahren als Achtsamkeitstrainerin und Yogalehrerin.

In diesem Retreat möchte ich die Menschen in Kontakt mit sich und anderen bringen und zu der Erkenntnis beitragen, dass wir alle miteinander verbunden sind und dass wir uns durch diese Verbundenheit gegenseitig stärken und beim Wachsen unterstützen können.

### Einige Stationen meiner Ausbildung:

- 250 h Ausbildung zur Vinyasa Flow Yogalehrerin bei Yoga für Dich
- 20h Yin Yoga Basis-Ausbildung bei Yoga Circle Berlin (momentan in der 100h Ausbildung)
- Achtsamkeitstraining, MBSR, 8-wöchiger Kurs „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“
- Mindful Self Compassion, MSC, 8-wöchiges Kursprogramm „Entwicklung von Selbstmitgefühl“
- Fortbildung Mediation (ZAS, Zentrale Agentur für Schulentwicklung)
- Lehrerin für Spanisch, Ethik und Geschichte
- Achtsamkeitstrainerin in Bildungseinrichtungen und Unternehmen
- 20-jährige Yoga- und Meditationspraxis

Mehr Informationen über mich und meine Arbeit findest Du auf meiner Webseite:

<https://www.maikeweber-berlin.de>