

# AUSZEIT IN DER NATUR IM JUNI 2025 MIT CANTIENICA® UND YOGA



## Erlebe vier Tage Rückzug aus dem Alltag

Mit CANTIENICA® Training und einer achtsamen YOGA-Praxis öffnen wir Räume für tiefe Körpererfahrung.

Umgeben von idyllischer Natur und dem Licht des Sommers kommt der Geist zur Ruhe. Du hast Zeit zum Entspannen, für Spaziergänge in der Natur, zum Schwimmen in einem der nahegelegenen Seen und am Abend am Lagerfeuer.

Der wunderschöne Seminarhof liegt vor den Toren Berlins im Landkreis Dahme-Spreewald (Gräbendorf) eingebettet in eine reizvolle Seenlandschaft.

## Was erwartet Dich?

- 3 CANTIENICA® Einheiten zum Thema Beckenboden, Rücken, Faceforming und Go
- 3 CANTIENICA® in Yoga Einheiten mit sanften Atemübungen und Yoga Nidra
- Alle Stunden werden von zwei erfahrenen Lehrerinnen begleitet.
- Abschlussabend am Lagerfeuer - auf Wunsch mit Tanz

**Erfahrungen mit der CANTIENICA® Methode sind von Vorteil**

## Termin:

Freitag, 13. Juni (Anreise ab 16 Uhr) – Montag 16. Juni 2025 (Abreise um 13 Uhr)

## Wo:

Seminarhof in Gräbendorf im Landkreis Dahme Spreewald, schnelle Erreichbarkeit mit einer 30-minütigen Anreise z.B. mit der RB aus Berlin-Ostkreuz bis Bestensee

## Verpflegung und Unterkunft:

Köstliche biologisch-vegetarisch und frisch zubereitete Mahlzeiten von unseren Ernährungsspezialistinnen

3 Übernachtungen im Einzelzimmer, Doppelzimmer oder im eigenen Van / Zelt auf dem Hof

Einzelzimmer oder Doppelzimmer mit eigenem Bad - nach Verfügbarkeit

## Kosten:

480 bis 645 Euro je nach Übernachtungskategorie und inklusive Seminarkosten sowie Verpflegung

---

## Leitung und Lehrerinnen:

### **Corinna Buchholz**

Cantienica® Instuktorin - Stufe Platin

[www.corinna-buchholz.de](http://www.corinna-buchholz.de)

[corinna.buchholz@t-online.de](mailto:corinna.buchholz@t-online.de)

Fon 0163 72 78 726



### **Kathana R. Marschall - Wittkuhn**

Cantienica® Instruktorin und Dipl. – Yogalehrerin

[www.kathanaya.com](http://www.kathanaya.com)

[kathanaya@web.de](mailto:kathanaya@web.de)

Fon 0176 96 50 59 30



**Buchungsanfragen und weitere Informationen gerne per Mail an uns**