

19.-24. JANUAR 2021

# Ananda Wintertage

mit Skaidrit Fitz-Walter und Rahmana Dziubany



Angebot: 600€ p.P.

## Genussretreat und schöne Künste

Die Tage sind kalt, der Holzofen brennt und wir mummeln uns ein. Gewürztee, Suppen, Aufläufe, indisches Konfekt, leckere Nuss- und Obstkuchen mit Sahne wärmen uns von innen. Skaidrit führt uns in die ayurvedische Kochkunst ein. Wir lernen Grundkenntnisse in Theorie und Praxis und schlemmen uns durch den Tag. Am Abend widmen wir uns den schönen Künsten. Lyrik- und Leseabende gestaltet Rahmana und greift auf die Schätze der Ananda-Hausbibliothek zurück. Es erwartet uns Heimkino mit ausgewählten Filmen, Spieleabend oder einfaches kreatives Gestalten in geselliger Runde.

Weitere Informationen und Anmeldung auf:  
[www.haus-ananda-brandenburg.de](http://www.haus-ananda-brandenburg.de)

- 5 Übernachtungen im Haus Ananda im Mehrbettzimmer (ZZ/DZ und EZ mit Aufpreis buchbar)
- Biologische ayurvedische Vollverpflegung
- Ayurveda Schlemmer Kochkurs
- Heimkino
- Lesevergnügen
- Gesellschaftsspiele



[kontakt@haus-ananda-brandenburg.de](mailto:kontakt@haus-ananda-brandenburg.de)  
Haus Ananda Brandenburg  
Alte Handelstraße 20  
Chorin OT Golzow

26. MÄRZ-1. APRIL 2021

# Ananda Frühlingstage

mit Manuela Peters und Rahmana Dziubany



Angebot: 600€ p.P.

## Fasten + Wandern = Stressprophylaxe

Wir stellen unsere Ernährung auf Dinkel, Gemüse und den Reinigungsprozess unterstützende Gewürze und Tees nach Hildegard von Bingen um.

Mit Hilfe von Meditationen, gemeinsamen Wanderungen und Zeiten in Stille kann innere und äußere Klärung stattfinden. Durch das Erlernen einfacher Übungen zur Selbstfürsorge und Stressprävention auf Grundlage der Arbeit von Prof. Tom Holmes trainieren wir unsere Ressourcen und stärken unser Selbst auf dem Weg in ein neues Jahr.

Weitere Informationen und Anmeldung auf:

[www.haus-ananda-brandenburg.de](http://www.haus-ananda-brandenburg.de)



- 6 Übernachtungen im Haus Ananda im Mehrbettzimmer (ZZ/DZ und EZ mit Aufpreis buchbar)
- Biologische Verpflegung mit Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen
- Stresspräventionsprogramm nach Prof. Tom Holms
- Meditation
- Wandern im Unesco Biosphärenreservat Schorfheide
- Optional buchbar: Sauna, Massagen und Kosmetikbehandlungen

[kontakt@haus-ananda-brandenburg.de](mailto:kontakt@haus-ananda-brandenburg.de)

Haus Ananda Brandenburg  
Alte Handelstraße 20  
Chorin OT Golzow

29.JUNI-4. JULI 2020

# Ananda Sommertage

mit Skaidrit Fitz-Walter und Rahmana Dziubany



Angebot: 600€ p.P.

## Ayurvedisch kochen und Badevergnügen

In dieser Sommerwoche tauchen wir in das erfrischende Nass diverser Badeseen in Haus Anandas wunderschöner Umgebung, spazieren an historischen alten Wasserstraßen entlang und erkunden den Werbellinsee aus der Perspektive eines Schiffspassagiers. Skaidrit lüftet einige Geheimnisse ihrer ayurvedischen Kochkunst. Ayurveda - die indische Lehre vom langen und gesunden Leben - im Rahmen eines Kochkurses lernen wir etwas über Gewürze, Doshas und erfrischende Sommerküche, kochen und genießen zusammen ein leckeres Menü.

Weitere Informationen und Anmeldung auf:

[www.haus-ananda-brandenburg.de](http://www.haus-ananda-brandenburg.de)



- 5 Übernachtungen im Haus Ananda im Mehrbettzimmer (ZZ/DZ und EZ mit Aufpreis buchbar)
- Biologische ayurvedische Vollverpflegung
- Ayurveda Kochkurs
- Spazieren und Baden im Unesco Biosphärenreservat Schorfheide
  
- Optional buchbar: Pediküre/Maniküre

[kontakt@haus-ananda-brandenburg.de](mailto:kontakt@haus-ananda-brandenburg.de)

Haus Ananda Brandenburg  
Alte Handelstraße 20  
Chorin OT Golzow

15.-20. OKTOBER 2021

# Ananda Herbsttage

mit Manuela Peters und Rahmana Dziubany



Angebot: 600€ p.P.

## Ernte der Liebe die wir säen

In dieser Jahreszeit biegen sich die Äste der vielen verschiedenen Obstbäume im Anandagarten und der unzähligen Obstbaumalleen rundherum. Wir feiern diese Fülle und widmen uns dann den alten Einmachkünsten: einlegen, einkochen, fermentieren, trocknen, sammeln ... Beim Wandern im Tal der Liebe schauen wir, was die Natur sonst noch für uns bereit hält und kehren bei Beata mit ihren leckeren Kuchen ein. Am Abend lauschen wir Geschichten und Gedichten und freuen uns über die Geschenke des Lebens.

Weitere Informationen und Anmeldung auf:  
[www.haus-ananda-brandenburg.de](http://www.haus-ananda-brandenburg.de)



- 5 Übernachtungen im Haus Ananda im Mehrbettzimmer (ZZ/DZ und EZ mit Aufpreis buchbar)
- Biologische Vollverpflegung teilweise nach Hildegard von Bingen
- Erntedank
- Meditation
- Wandern im Unesco Biosphärenreservat Schorfheide
  
- Optional buchbar: Sauna, Massagen und Kosmetikbehandlungen

[kontakt@haus-ananda-brandenburg.de](mailto:kontakt@haus-ananda-brandenburg.de)  
Haus Ananda Brandenburg  
Alte Handelstraße 20  
Chorin OT Golzow