

Feel Flow Fade®

Einführung in eine Praxis des inneren Friedens

21. 08. - 23.08.2026

Yogaschule Kleinmachnow / bei Berlin

Kennst du das?

Ärger, der dich blind macht. Sorgen, die nagen. Angst, die deine Energie raubt. Trauer, die dich schwer werden lässt.

Gefühle, die dich immer wieder aus dem Gleichgewicht bringen – egal, wie oft du schon auf der Yogamatte geübt hast.

Genau hier setzt **Feel Flow Fade®** an.

Diese Praxis ist die konsequente Fortsetzung von Yoga – Präsenz, Bewusstsein, Körperwahrnehmung – und sie wirkt dort, wo das Leben wirklich stattfindet: mitten im Alltag, in Konflikten, im Stress, in alten Mustern.

Mit Feel Flow Fade® lernst du, Emotionen so zu begegnen, dass sie ihre Kraft verlieren.

Statt Enge und Schwere entstehen Frieden, Klarheit und Freiheit – spürbar, echt, unmittelbar.

Was Feel Flow Fade® besonders macht:

- Einfach & direkt – sofort spürbar, alltagstauglich, kein Vorwissen nötig
- Philosophisch fundiert – verwurzelt im tantrischen Shivaismus, bestätigt durch Neurowissenschaft
- Nachhaltig wirksam – Emotionen wandeln sich, Frieden bleibt
- Kein „Loslassen“ nötig – reine Wahrnehmung genügt, Veränderung geschieht von selbst

Stell dir vor, du begegnest Ärger, Angst oder Trauer – und bleibst ruhig.

Du erkennst, was in dir geschieht, ohne dich zu verlieren.

Du fühlst – und bist gleichzeitig frei.

Feel Flow Fade eröffnet dir einen Weg zu innerem Frieden, der – wie ein Stein im Wasser – Kreise zieht, weit über dich hinaus.

Ein Wochenende, das dein Verständnis von Emotionen und Bewusstsein verändern kann.

Organisatorisches

Ort: Yogaschule Kleinmachnow

Termin: 21.08. - 23.08.2026

Teilnehmerzahl: max.12 Personen

Preis: 390 €

Ablauf (Kurzüberblick):

- **Freitagabend 19 - 21 Uhr:** Ankommen & erste Praxis
 - **Samstag 9 - 16:30 Uhr:** Theorie, Partnerübungen, Gruppenpraxis
 - **Sonntag 9:30 - 15:30 Uhr:** Einzelprozesse, Integration & Abschluss
-

Über Kathrin Rottmann

Mein Weg begann mit einer tiefen Sehnsucht nach innerem Frieden. Nach Studien in Religionswissenschaft, Buddhismus und Yoga, Ausbildungen in Gewaltfreier Kommunikation und zwei Yogalehrerausbildungen fand ich meine spirituelle Heimat im kaschmirischen Shivaismus.

Trotz all meines Wissens erlebte ich immer wieder Panikattacken und das Ausgeliefertsein an intensive Gefühle. Die Wende kam, als sich die alte Weisheit des Tantra und die moderne Neurowissenschaft für mich zusammenfügten. Daraus entstand **Feel Flow Fade®** – eine Praxis, die heute Menschen hilft, selbst tiefe emotionale Muster nachhaltig zu verwandeln und Frieden im Alltag zu finden.

Ich empfinde es als großes Geschenk, diesen Schatz in die Welt tragen zu dürfen – einen Schatz, der mir von einer über tausend Jahre alten Weisheitslehre anvertraut wurde.

Links um Kathrin Rottmann kennen zu lernen:

YouTube: Kathrin Rottmann // Friedens-Yoga-Akademie

Spotify: Self & Calm / Meditationen für Ruhe und Selbstentfaltung

Instagram: kathrinrothmann