



Willkommen in Deiner Auszeit
Spüre dich wieder selbst bei
wohltuenden Yoga-Asanas und Meditationen

Einatmen. Ausatmen. Entspannen

im Seminarhaus Shanti des
Yoga Vidya Ashrams in Horn Bad-Meinberg
Sonntag, 28. April, bis Mittwoch, 1. Mai 2019

Das Seminarhaus Shanti in Horn Bad-Meinberg (www.seminarhaus-shanti.de) liegt idyllisch an einem Park und ist ein spiritueller Kraftort. Du wirst während des Retreats rundum verwöhnt mit gesundem Essen. Die rein lakto-vegetarische/vegane Küche des Yoga Vidya e.V ist eine der größten biozertifizierten Küchen Deutschlands. Die Mitarbeiter bereiten mit Liebe ein reichhaltig vegetarisch/ veganes Buffet sowohl zum Brunch als auch zum Abendessen zu. Frisches Obst sowie Tee und belebendes Wasser stehen immer für uns bereit.

An unseren gemeinsamen vier Tagen geht es nur um DICH, ANKOMMEN und DASEIN. Dich erwarten eine Mischung aus Yogaeinheiten von sanft bis aktivierend, verschiedene Atem- und Achtsamkeitsübungen, aktive und stille Meditationen sowie tiefe Entspannungsphasen. Nach diesen intensiven Tagen mit neuer Kraft und Energie in deinen Alltag zurückkehren, dass ist Ziel des Retreats. Wir beginnen mit unserem Programm am 28. April 2019 um 16.00 Uhr und enden mit einer gemeinsamen Abschlussrunde am 1. Mai 2019 um 13.00 Uhr. Neben dem Programm bleibt ausreichend Zeit, um die Ruhe des Parks zu genießen, für Gespräche mit netten Menschen, zum Lesen und Entspannen sowie am Programm des Yoga Vidya Ashrams (2 x täglich u.a. Meditationen, Mantrasingen, Kurzvorträge, Lichtzeremonien) teilzunehmen.

Das Retreat findet ab einer Teilnehmerzahl von acht Personen statt (max. 20) und ist für Interessierte mit und ohne Yoga- bzw. Meditationspraxis geeignet. Die Kosten für das Retreat belaufen sich bei Anmeldung bis zum 31. Dezember 2018 auf 299,- Euro (bei Anmeldung bis 15. Februar 2019 auf 333,- Euro und bei Anmeldung bis 31. März 2019 auf 399,- Euro). Die Kosten für drei Übernachtungen mit Halbpension im Doppelzimmer belaufen sich auf 118,50 Euro und im Einzelzimmer auf 166,50 Euro. Diese Kosten sind direkt vor Ort an Yoga Vidya zu entrichten.

Für Fragen kannst du uns gerne kontaktieren: Belinda (Yogalehrerin) info@yoga-im-leben.de , Petra (Meditationsleiterin) petra.puhl@gmx.de