

Yoga, Meditation und Stille

Inspiration und Kraft für das Neue Jahr 2017 von 05. bis 08. Januar 2017
mit Anita Burkhart-Röser (Yogaweg) & Christina Salzmann (BDY, Yogaweg)



Das Retreat bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit zu Beginn des Neuen Jahres Innezuhalten, sich Zeit zu nehmen um Kraft zu sammeln und sich der Inspiration zu öffnen.

Mit ausgewählten Übungen aus dem weiten Spektrum des Yoga werden wir einen behutsamen und achtsamen Weg in die Stille gehen.

Das Schweigen unterstützt diesen Prozess von Wahrnehmen und Reflexion, von Innehalten und "In sich ruhen" und hilft uns, mit unserer Aufmerksamkeit bei uns zu bleiben und in sich zu sein.

Asanapraxis (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Vorträge sind wertvolle Mittel dazu und bilden eine stabile Grundlage um den Weg zur Tiefenerfahrung unseres Wesens zu gehen.

Info's: Anita Burkhart-Röser per Email: a.burkhart-roeser@web.de oder bei Christina Salzmann per Email: christina.salzmann@t-online.de. Das Retreat ist eine Veranstaltung von Yoga-Philosophie und Ayurveda - www.yoga-philosophie-ayurveda.de
Die Seminarkosten betragen 195 €.

Das Retreat findet im Kloster und Seminarhaus Buddhas Weg, 69483 Siedelsbrunn statt. Bitte die Unterbringung mit Verpflegung direkt dort buchen.

Mehr Info dazu unter www.buddhasweg.eu