

# Yoga, Meditation und Stille

mit Anita Burkhart-Röser & Christina Salzmann



## Inspiration für das Neue Jahr 2019

Freitag 04. Januar 16.30 Uhr bis Sonntag 06. Januar 2019 um 15 Uhr

Dieses Wochenende bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit in das Neue Jahr 2019 zu starten. Ein achtsamer Jahreseinstieg zum Entdecken der Quellen deiner Inspiration. Verbinde dich mit dieser Weisheit aus der Mitte deines Wesens und lass sie stärkend ins Leben einfließen.

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

Das Schweigen unterstützt diesen Prozess des Wahrnehmens und der Reflexion, das Innehalten und "In sich ruhen" und hilft dir, mit Aufmerksamkeit bei dir zu bleiben. Sanfte und kraftvolle Asanapraxis, Atemübungen, Entspannungsübungen und Vorträge sind dabei wertvolle Mittel und bilden eine stabile Grundlage, um den Weg zur Tiefenerfahrung deines Wesens zu gehen.

Die Gebühr für das Retreat beträgt 150 € und findet im Retreathaus Berghof statt, das am Rande von Wiesen, einem kleinen, idyllischen Dorf im Spessart, umgeben von Wäldern, liegt. Unterbringung/Verpflegung direkt dort buchen und bezahlen: [www.retreathaus-berghof.de](http://www.retreathaus-berghof.de)

**Info: Anita Burkhart-Röser, Email [a.burkhart-roeser@web.de](mailto:a.burkhart-roeser@web.de)**

**Christina Salzmann, Email [Christina.Salzmann@t-online.de](mailto:Christina.Salzmann@t-online.de)**

**Veranstalter [www.yoga-philosophie-ayurveda.de](http://www.yoga-philosophie-ayurveda.de)**

