

## Das Team

Petra Gaus

Yogalehrerin BDY/EYU  
Lehrtätigkeit seit 2005  
Meine Schwerpunkte sind  
das individuelle Unterrichten  
und die Yogameditation

Rosemarie Hülsmann

Yogalehrerin BDY/EYU  
Lehrtätigkeit seit 2001  
Meine Schwerpunkte sind  
das individuelle Unterrichten,  
die Yogameditation und  
Yoga in der Schwangerschaft

## Yogaschule Kassel

Lange Str. 87A  
34131 Kassel  
Tel.: 0561 705 62 565  
yogaschulekassel@gmx.de  
www.yoga-meditation-kassel.de



Yogaschule Kassel

YOGAMEDITATION

Wochenendretreat 2017

Kloster Germerode

Das stille Meditieren

über das,

was unsere Zuneigung hat,

stabilisiert Fühlen und Denken.

(Yoga Sutra 1.39 nach Patanjali)

Ein Retreat ist der Rückzug aus dem Alltag.  
Die alltäglichen Ablenkungen treten  
in den Hintergrund und somit  
entsteht Raum sich auf  
Körper, Atem und Geist auszurichten.  
Achtsamkeit und Stille stehen  
im Mittelpunkt, daher werden die Tage  
vorwiegend im Schweigen verbracht.  
Durch die integrative Übungsweise  
der Yogameditation können sich  
Klarheit im Geist und Weite im Herzen  
entwickeln.  
Mit einer schrittweise aufgebauten  
und individuell angepassten Yogapraxis  
stimmen wir Körper und Geist auf die  
Meditation ein. Die stille Sitzmeditation  
wechselt sich mit Bewegungsmeditationen  
und Textrezitationen ab.  
Begleitet werden die Übungen von  
Impulsreferaten und der Möglichkeit zu  
Einzelgesprächen.  
Die verschiedenen Methoden der  
Yogameditation bieten für jeden Menschen  
die Möglichkeit seinen Geist in der Stille  
auszurichten und zu fokussieren und somit  
zur inneren Ruhe zu finden.  
Es entsteht schrittweise eine tiefe  
Verbindung mit dem innersten Selbst und  
die Einsicht in die eigene Wesensstruktur.  
Diese Klarheit führt dazu, dass wir uns und  
unserer Umwelt mit Respekt, Verständnis  
und Mitgefühl gegenüberreten.

Seminarbeginn im Kloster Germerode:  
Fr. 28.04.2017 18:00 Uhr  
Seminarende So. 30.04.2017 13:00 Uhr

Im Kloster Germerode stehen Einzelzimmer  
zur Verfügung.  
Die Gesamtkosten für das Wochenende  
betragen 275,00€,  
diese beinhalten Unterbringung im EZ,  
Vollverpflegung und die Seminargebühr.

Informationen zum Kloster Germerode:  
[www.kloster-germerode.de](http://www.kloster-germerode.de)

Anmeldefrist bis 20.01.2017

Bankverbindung:

Yogaschule Kassel  
IBAN: DE29 5205 0353 1072 033 622  
BIC: HELADEF1KAS  
Stichwort:  
Kloster Germerode 2017

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Seminar  
Yogameditation 28. - 30.04.2017  
verbindlich an.

---

Vor – und Zuname

---

Straße

---

PLZ

Wohnort

---

Telefon

email

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

Eine Stornierung des Seminars ist  
bis 12 Wochen vor Beginn kostenlos möglich,  
danach werden die gesamten Kosten für  
Seminar und Unterkunft fällig.  
Die Seminargebühr überweise ich  
auf nachstehendes Konto.

Yogaschule Kassel  
IBAN: DE29 5205 0353 1072 033 622  
BIC: HELADEF1KAS  
Stichwort:  
Kloster Germerode 2017

---

Datum

Unterschrift