

Das stille Meditieren
über das,
was unsere Zuneigung hat,
stabilisiert Fühlen und Denken.
(Yoga Sutra 1.39 nach Patanjali)

Das Team

Petra Gaus

Yogalehrerin BDY/EYU
Lehrtätigkeit seit 2005
zertif. Meditationslehrerin
Samyama- Integrale Yogameditation

Rosemarie Hülsmann

Yogalehrerin BDY/EYU
Lehrtätigkeit seit 2001
zertif. Meditationslehrerin
Samyama – Integrale Yogameditation

Yogaschule Kassel

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



Yogaschule Kassel

SAMYAMA
Integrale Yogameditation

Wochenend- Retreat 2023

Ursulinenkloster Duderstadt

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 im Schweigen verbracht.

Samyama bezeichnet den schrittweisen Meditationsprozess im Yoga.

Er integriert Körper, Atem und Geist sowie Handlungsanweisungen für den Alltag zu einem ganzheitlichen Übungsweg.

Durch diese integrative Übungsweise der Yogameditation können sich Klarheit im Geist und Weite im Herzen entwickeln.

Es entsteht 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 gegenüber treten.

Wir stimmen den Körper und den Geist durch eine individuell angepasste Yogapraxis in Atemachtsamkeit 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.

TERMIN 2023

Fr.28.04. 18:00 – Mo.01.05.2023 13:00

Im Ursulinenkloster Duderstadt stehen für alle TeilnehmerInnen Einzelzimmer zur Verfügung.

Die Anreise gestalten die TeilnehmerInnen selbst.

Informationen zum Ursulinenkloster Duderstadt unter www.ursulinen-duderstadt.de

Die Gesamtkosten für das Seminar inkl. Seminargebühr, Übernachtung und Vollverpflegung betragen 500,00€.

Bankverbindung:

Yogaschule Kassel
IBAN: DE29 5205 0353 1072 033 622
BIC: HELADEF1KAS
Stichwort:
Kloster Duderstadt 2023

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für folgendes Seminar
Samyama – Integrale Yogameditation
verbindlich an.
28.04.-01.05.2023

Vor – und Zuname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

Email

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.
Bei einer Stornierung des Seminars bis 8 Wochen vor Beginn erheben wir 20.-€ Bearbeitungsgebühr, danach werden die gesamten Kosten für Seminar und Unterkunft fällig.
Die Seminarkosten überweise ich auf nachstehendes Konto.
Yogaschule Kassel
IBAN: DE29 5205 0353 1072 033 622
BIC: HELADEF1KAS
Stichwort:
Kloster Duderstadt 2023

Datum

Unterschrift