

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 2019

Kloster Drübeck

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 gegenüber treten.

Seminarbeginn im Kloster Drübeck:
Fr. 22.11.2019 18:15 Uhr
Seminarende So. 24.11.2019 13:00 Uhr

Die Seminargebühr beträgt 130,00 €.

Im Kloster Drübeck stehen Einzelzimmer
zur Verfügung. Die Kosten dafür betragen
ca. 89,00€ Ü/ VP pro Tag inklusive Kurtaxe
und Raumnutzung. Diese werden von den
Teilnehmern vor Ort gezahlt. Es besteht die
Möglichkeit kostengünstiger in Doppel-
oder Mehrbettzimmern zu übernachten.

Informationen zum Kloster Drübeck:
www.kloster-druebeck.de

Bankverbindung:

Yogaschule Kassel
IBAN: DE29 5205 0353 1072 033 622
BIC: HELADEF1KAS
Stichwort:
Kloster Drübeck 2019

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich für das Seminar
Yogameditation 22. - 24.11.2019
verbindlich an.

Vor – und Zuname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

email

Die schriftliche Anmeldung gilt als verbindlich.

Eine Stornierung des Seminars ist
bis 8 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 Drübeck 2019

Datum

Unterschrift