

Yoga & Meditation

Herbstretreat 2020 - Rückzug in die Kraft der Stille



Beginn: Freitag, 13.11.20 um 17 Uhr, Ende: Sonntag, 15.11.2020 um 16 Uhr

mit Anita Burkhart-Röser & Claudia Suermann

Das Retreat und der ausgewählte Ort Rineck bieten eine ausgezeichnete Möglichkeit, in der Herbstzeit innezuhalten, die Kraft der Stille zu erkunden und zu spüren, wie Ruhe und Gelassenheit entstehen, wenn wir uns Zeit und Raum schenken.

Mit ausgewählten Übungen aus dem weiten Spektrum des Yoga gehen wir einen behutsamen Weg in die Stille. Das Schweigen unterstützt diesen Prozess von Wahrnehmen und Reflexion, von Innehalten und "In sich ruhen" und hilft, mit unserer Aufmerksamkeit bei uns zu bleiben.

Asanapraxis, Pranayama, Meditationen und Vorträge sind dabei wertvolle Mittel und bilden eine stabile Grundlage, um den Weg der Stille zu gehen.

Alle weiteren Infos:

Anita Burkhart-Röser: a.burkhart-roeser@web.de

Claudia Suermann: info@yoga-bewegung.de

Die Seminarkosten betragen 160 €.

Seminarort: Seminarzentrum Hofgut Rineck

Alle Infos dazu unter: <https://www.hofgut-rineck.de>

Bitte die Unterkunft mit vegetarischer Verpflegung direkt dort buchen.