

# „Meditations- und Yogaretreat“

Fr 29.10. – Fr 05.11.2021

## Liebe Meditierende,

herzlich lade ich Euch wieder zu einem Meditations-Retreat ein. Dein Retreat bietet die Gelegenheit zu einer Zeit der „Stille“, des „Innehaltens“, in der wir uns besinnen und Kräfte aus der Quelle unseres Seins schöpfen können. Körper, Seele und Geist öffnen sich für tiefe Entspannung und Regeneration. In einer Auszeit nehmen wir Abstand vom Trubel des Alltags und geben der Stille, mit Meditation und Yoga, Raum. Solche Erfahrungen sind kostbar und die Voraussetzung für das Auflösen tiefer Spannungen jenseits der täglichen Meditationsroutine. Das zusätzliche Angebot der vertiefenden Atem-Technik des Coherent-Breathing unterstützt diese SELBST-Erfahrung, das „Zur-Ruhe-Kommen“, die Verbindung zu unserem „wahren Selbst“ und die Erfahrung klaren Transzendierens. Das Ergebnis sind vertiefte Erkenntnisse, Energie und Klarheit, die uns wieder für die Auseinandersetzung mit dem Alltag stärken und die Fruchtbarkeit unseres Handelns fördert.



Gespräche, Vorträge und Lesungen vertiefen das Verständnis und fördern tiefe Erfahrungen. Zusätzlich zum \*Coherent Breathing\* und zur Meditation machen wir Yoga- und Atemübungen – Pranayama. Im Vorfeld werde ich hier in Hamminkeln wieder ein auf die TM-Meditation abgestimmtes Set von Yoga-Übungen und Pranayama einführen.

Das Retreat beginnt am Freitag, 29.10. mit dem Abendessen um 19 Uhr. Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich. Ich empfehle Euch, frühzeitig anzureisen und bereits vor dem Abendessen einen Spaziergang und 1 - 2 Runden mit Yoga-Pranayama-Meditation (20-5-30) zu machen.

Die Akademie ist seit über 50 Jahren ein Ort, an dem Menschen sich zur Meditation, zum Krafttanken und in-die-Stille-Gehen treffen. Das zur-Ruhe-Kommen in dieser Atmosphäre und die vegetarische Küche der Akademie unterstützen Körper und Geist dabei optimal.

Es ist auch möglich, nur von Fr -Mo am Seminar teilzunehmen oder je nach individuell gegebenen Möglichkeiten um 1 bis 4 Tage zu verlängern. Das Retreat endet am Fr., dem 05.11. nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

*Seminarleitung:* Anke Beumann

*Ort:* Ilse-Eickhoff-Akademie in Bremen-Blumenthal, Ringofenstr. 58, Tel. 0421- 60 22 16

*Retreatgebühr:* 180 Euro (Fr-Mo), jeder Verlängerungstag plus 45 Euro; bzw. 350 Euro (Fr-Fr)

*Anmeldeschluss:* Freitag, der 24. September 2021

*Anmeldung:* Durch schriftliche oder mündliche verbindliche Reservierung bei der Seminarleitung. *Preise für Unterkunft/Verpflegung:* Die Kosten für Einzelzimmer / Dusche / WC incl. Verpflegung betragen 60 Euro pro Tag . Unterkunft /Verpflegung werden am Kursort mit der Akademieleitung abgerechnet.

Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*