

## „Meditations und Yogaretreat“

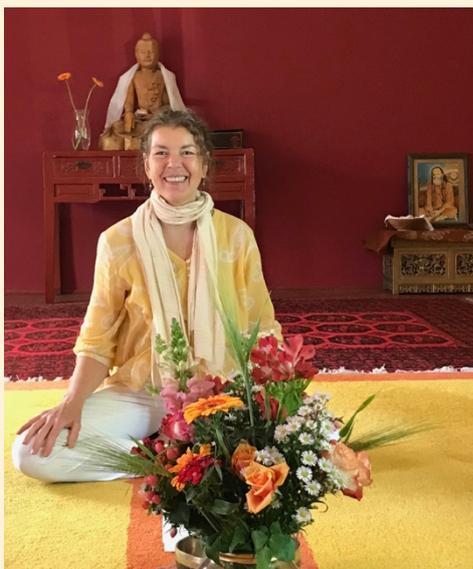
Samstag 28. Oktober – Samstag 04. November 2023

### Liebe Meditierende,

ich freue mich, Euch wieder zu einem Meditations- und Yogaretreat einladen zu dürfen, das Euch die Möglichkeit gibt, Eure Reise zum innersten Wesen und Euer Verständnis der Welt um uns herum zu vertiefen. In diesem Kurs werden wir uns mit verschiedenen Themen beschäftigen, darunter mit Advaita Vedanta, transzendentelem Bewusstsein, dem Null-Punkt-Feld und dem Wissen der alten Weisheitstraditionen.

Das Retreat bietet Euch die Gelegenheit, aus dem Alltag auszusteigen und in die Stille einzutauchen, um Körper, Seele und Geist tief zu entspannen und aufzutanken.

Die vertiefte und erweiterte Kursroutine mit Meditation, Yoga und der Atem-Technik \*Coherent Breathing\* intensiviert Eure persönliche Entwicklung. Ihr werdet die Erfahrung von Stille, innerem Frieden, Transzendenz, dem „Ruhem in uns Selbst“, auf eine Weise erleben, die normalerweise im Trubel des Alltags nicht möglich ist. Vertiefte Erkenntnisse, ein Aufladen unserer Energien und geistige Klarheit werden Euch dabei helfen, gestärkt in Euren Alltag zurückzukehren.



Ich lade Dich herzlich ein, in der Akademie Bremen-Blumenthal Deine spirituelle Reise zu vertiefen und diese Zeit für eine tiefe Regeneration zu nutzen.

Das Retreat beginnt am Samstag, 28.10. mit dem Abendessen um 19 Uhr. Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich. Eine frühzeitige Anreise ist empfehlenswert, um bereits vor dem Abendessen mit einem Spaziergang und 1 oder 2 Runden aus *Yoga-Pranayama-Meditation* (20-5-30) zu beginnen.

Die Akademie Blumenthal ist ein besonderer Ort. Seit über 50 Jahren finden hier Menschen zusammen, um zu meditieren, Energie zu tanken und in die Stille einzutauchen. Die friedliche Atmosphäre und Umgebung unterstützen die persönlichen Erfahrungen genauso, wie die förderliche vegetarische Ernährung während des Retreats.

Es ist möglich, nur von Sa - Di teilzunehmen oder auch um 1 bis 4 Tage zu verlängern. Das Retreat endet am Sa., dem 04.11. 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:** 195 Euro (Sa -Di), je Verlängerungstag plus 55 Euro, bzw. 390 Euro (Sa - Sa)

**Anmeldeschluss:** Freitag, der 15. September 2023

**Anmeldung:** Durch schriftliche (Email)verbindliche Reservierung bei der Seminarleitung.  
**Preise für Unterkunft / Verpflegung:** Die Kosten für Einzelzimmer / Dusche / WC incl. Verpflegung betragen 65 Euro pro Tag und werden am Kursort mit der Akademieleitung, Torsten Eickhoff, abgerechnet.

Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*