

## Schweige- und Meditationsretreats 2012

- 19. -28. Februar mit Swami Nirgunananda
- 16. -25. März mit Swami Nirgunananda
- 19. -28. August mit Swami Nirgunananda
- 28. Sept. - 7. Oktober mit Swami Nirgunananda
- 4. -13. Nov. mit Swami Nirgunananda
- 28. Mai - 6. Juni mit Sukadev Bretz und Swami Nirgunananda

### Stille – Schweigen – Sein

In der Abgeschiedenheit des Shivalaya Retreatzentrums fühlst du dich dem Himmel ganz nah. Mit intensiver Meditations- und Yogapraxis findest du zu Ruhe, Entspannung und tiefer Begegnung mit dir. Lange Meditationen, inspirierende Vorträge, Rezitation, Yogastunden und intensives Schweigen helfen dir, deinen innersten Kern zu finden, Vertrauen in dich und das Leben zu entwickeln, Bewusstsein und Achtsamkeit zu schulen sowie deine Gedanken zu klären. Mehr Lebensfreude, Energie und Positivität können sich nach und nach einstellen.

Systematische Anleitung für intensive spirituelle Praxis und Erfahrung.

### Täglich

- 🔺 3 lange Meditationssitzungen
- 🔺 Kurze Gehmeditationen, teilweise im Freien auf der Dachterrasse
- 🔺 Rezitation
- 🔺 Meditative Yogastunden
- 🔺 Achtsam-meditatives Karma Yoga als spirituelle Praxis
- 🔺 Möglichkeit zu persönlichen Beratungsgesprächen
- 🔺 Eine lange Mittagspause lässt Raum zum Nachwirken, Entspannen, Ausruhen, Spazieren gehen.

### Unter erfahrener Leitung und Begleitung



**Sukadev Bretz** ist Gründer und spiritueller Leiter von Yoga Vidya mit charismatischer Ausstrahlung. Seine besondere Stärke ist es, Aspiranten zu intensiver Praxis zu motivieren und zu neuen Erfahrungen zu führen.



**Swami Nirgunananda** leitet das „Shivalaya“-Retreatzentrum. Durch intensive eigene Praxis strahlt sie eine starke spirituelle Kraft aus und kann Dir wertvolle Tipps und Beratung geben. So kannst du in der Meditation besonders tief gehen.

## **Tagesablauf:**

**Ankommenstag:** 16:30 Uhr Yogastunde; 18:00 Uhr Abendessen; 20:00 Uhr Meditation, Mantrasingen, 21:15 - 22:15 Uhr Einführung und Meditation

### 2.- 8. Tag

5:00-6.45 Uhr	Morgenmeditation, mit 5 Minuten Gehmeditation dazwischen
7.00-8.00 Uhr	Morgensatsang mit Meditation, Mantrasingen, Arati (ab dem 5. Tag wahlweise auch eigene Meditation)
8.15 -9.30 Uhr	Meditative Yogastunde
9.30-10.00 Uhr	Rezitation
10.00-11.00 Uhr	Meditation
11.00 Uhr	Mittagessen und achtsames Karma Yoga im Schweigen als meditative Praxis
12.45-15.00 Uhr	Freie Zeit für meditative Spaziergänge, Ruhe, Nachwirken lassen
15.00-16.00 Uhr	wahlweise eigene Praxis oder angeleitete fordernd-meditative Asanas + Pranayama
16.15-17.45 Uhr	Meditation, mit kurzer Gehmeditation dazwischen
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Meditation und Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit der Seminarleiterin
20.00-21.00 Uhr	Vortrag und Meditation
21.00-22.15 Uhr	Meditation, wahlweise gemeinsam oder allein in einem der Retreat-Räume oder im Zimmer

### 9. Tag/Abschluss:

5:00-6.45 Uhr	Morgenmeditation, mit 5 Minuten Gehmeditation dazwischen
7.00-8.00 Uhr	Morgensatsang mit Meditation, Mantrasingen, Arati
8.15-9.30 Uhr	Meditative Yogastunde
9.30-10.00 Uhr	Rezitation
10.00-11.00 Uhr	Abschlussrunde
11.00 Uhr	Mittagessen

### **Unterkunft:**

Du bist im Projekt Shanti, in unmittelbarer Nähe des Retreatzentrums, untergebracht, zusammen mit anderen Retreat-Teilnehmern (wenn kein Einzelzimmer gebucht ist).

### **Preis:**

Mehrbettzimmer 616 €; Doppel 746 €; Einzel 881 €, Schlafsaal/Zelt/Wohnmobil 512 €  
Inklusive Übernachtung, vegetarisch-biologische Verpflegung, Intensivretreat-Programm, persönliche Begleitung

### **Teilnahmevoraussetzung:**

Meditationserfahrung. Ernsthaftes spirituelles Interesse.

### **Wo:**

Yoga Vidya Shivalaya-Retreatzentrum im Haus Shanti, Yoga Vidya Bad Meinberg

### **Info und Anmeldung:**

[rezeption@yoga-vidya.de](mailto:rezeption@yoga-vidya.de), Tel. 05234/87-0. Bei speziellen Fragen zum Inhalt, Ablauf und Begleitung des Retreats kannst Du Dich gern auch direkt an die Leiterin wenden: [nirgunananda@yoga-vidya.de](mailto:nirgunananda@yoga-vidya.de).