

„Meditations und Yogaretreat“

Samstag 26. Oktober – Samstag 02. November 2024

Liebe Meditierende,

ich lade Euch wieder herzlich ein, im Herbst die Gelegenheit für ein Retreat zu nutzen. Die mystischen Erfahrungen die jenseits unserer „normalen“ sinnlichen Erfahrungen liegen, geben uns die Möglichkeit uns in unserem natürlichen Selbst zu erfahren. Wenn der Verstand zur Ruhe kommt, können wir wieder tiefe Verbundenheit erleben. Das Wissen welches wir in den alten Weisheitstraditionen finden, ermöglicht uns Orientierung auf dem Weg zurück zu unserer menschlichen Entfaltung.

Körper, Seele und Geist haben auf einem Retreat die Gelegenheit zur tiefen Entspannung und der Erfahrung von Stille und manchmal auch die Erfahrung von All-Verbundenheit.



Die Erfahrungen von Stille und innerem Frieden erhalten durch eine vertiefte Praxis mit Meditation, Yoga und der Atem-Technik *Coherent Breathing* mehr Raum sich zu zeigen. Erkenntnisse, geistige Klarheit und tiefe Regeneration helfen uns, auch im Alltag einen vertieften Kontakt unseres „wahren Selbst“ zu kultivieren und zu bewahren.

Das Retreat beginnt am Samstag, 26.10. mit dem Abendessen. Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich. Ich empfehle bereits vor dem

Abendessen mit einem Spaziergang und 1 oder 2 Runden aus Yoga-Pranayama-Meditation (20-5-30) das Retreat für Euch zu beginnen.

Die Akademie Blumenthal lädt mit ihrer besonderen Energie ein, zu meditieren, Energie zu tanken und in die Stille einzutauchen. Die friedliche Atmosphäre und die förderliche vegetarische Ernährung unterstützen die persönlichen Erfahrungen während des Retreats.

Eine Teilnahme ist von Samstag – Dienstag und eine Verlängerung um 1 bis 4 Tage möglich. Das Retreat endet am Sa., dem 02.11. 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: 12. September 2024

Anmeldung: Durch schriftliche (Email) verbindliche Reservierung bei der Seminarleitung.
Preise für Unterkunft / Verpflegung: Die Kosten für Einzelzimmer / Dusche / WC incl. Verpflegung betragen 70 Euro pro Tag.



Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*