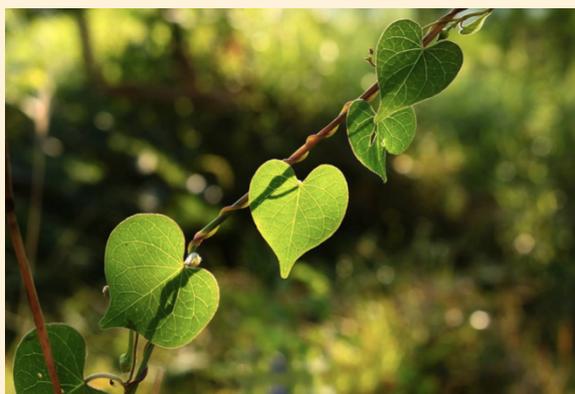


„Meditations und Yogaretreat“

Samstag 18. Oktober – Samstag 25. Oktober 2025

Liebe Meditierende,

ich lade Euch herzlich ein, im Herbst die besondere Gelegenheit eines Retreats zu nutzen. Es ist eine Zeit, in der wir über die Grenzen unserer gewohnten Sinneserfahrungen hinausgehen und uns in unserem wahren, natürlichen Selbst wiederfinden können. Wenn der Verstand zur Ruhe kommt, öffnet sich der Raum für tiefe Verbundenheit – mit uns selbst, mit anderen und mit dem Leben an sich.



Die Weisheit alter Traditionen bietet uns wertvolle Orientierung auf dem Weg zurück zu unserer menschlichen Entfaltung. Ein Retreat schenkt Körper, Geist und Seele die Möglichkeit, tiefer Entspannung und die innere Stille zu erfahren und manchmal auch das Gefühl der All-Verbundenheit zu erleben.

Durch Meditation, Yoga und die bewusste Atemtechnik des „Coherent Breathing“ vertieft sich die Praxis, sodass innere Klarheit, Erkenntnis und Regeneration ihren Platz finden. Diese

wertvollen Erfahrungen helfen uns, auch im Alltag in Kontakt mit unserem wahren Selbst zu bleiben – mit mehr Gelassenheit, Präsenz und innerem Frieden.

Das Retreat beginnt am **Samstag, 18.10.** 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 Dich mit ihrer einzigartigen Energie ein, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und in die Stille einzutauchen. In der friedlichen Atmosphäre dieses besonderen Ortes kannst Du meditieren, Dich regenerieren und tief in Deine persönliche Erfahrung eintauchen. Eine ausgewogene, vegetarische Ernährung unterstützt diesen Prozess und fördert Dein Wohlbefinden während des Retreats.

Du kannst von **Samstag bis Dienstag** teilnehmen und Dein Retreat auf Wunsch um 1 bis 4 Tage verlängern. Das Retreat endet am Samstag, **25.10.** 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: 29. August 2025 / **Anmeldung** bitte durch schriftliche verbindliche Reservierung bei der Seminarleitung. **Preise für Unterkunft / Verpflegung:** Die Kosten für Einzelzimmer/Dusche/WC incl. Verpflegung betragen 75 Euro pro Tag.



Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*