HP Anke Beumann, Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln, (02852) 508 99 70
Email: a.beumann@tm-independent.de www.tm-independent.de

„Auszeit mit Meditation und Yoga“

“Pauenhof “ - Meditationszentrum Do 19.05. – So 22.05.2022

Liebe Meditierende,

herzlich lade ich wieder zu einem Meditations-Retreat ein. Das Meditationszentrum PAUENHOF ist ein wunderschöner Ort, um für einige Zeit in die „Stille“ zu gehen und Körper, Seele und Geist eine Auszeit zur Erholung zu ermöglichen. Wir können wieder Kräfte aus der Quelle unseres Seins schöpfen und Raum für tiefe Entspannung und Regeneration. In einer Auszeit von den Herausforderugen des Alltags können sich tiefe Spannungen jenseits der täglichen Meditationsroutine lösen.

Es wird zusätzlich die Möglichkeit geben, mit der vertiefenden Atem-Technik des Coherent-Breathing das „Zur-Ruhe-Kommen“, die Verbindung zu unserem „wahren Selbst“ und die Erfahrung klaren Transzendierens, zu unterstützen. Mehr Energie und Klarheit stärken uns für den Alltag und die Wirksamkeit unseres Handelns.

Begeleitende Gespräche, Vorträge und Lesungen vertiefen das Verständnis und befruchten die Erfahrungen. Zusätzlich zum *Coherent Breathing* und zur Meditation machen wir Yoga- und Atemübungen – Pranayama. Im Vorfeld werde ich ein auf die TM-Meditation abgestimmtes Set von Yoga-Übungen und Pranayama für diejenigen einführen, die noch nicht mit den Yoga-Übungen vertraut sind.

Das Retreat beginnt am Donnerstag, 19.05. mit einer gemeinsamen Meditationsrunde (Yoga, Prananyama, Meditation) um 17.00 Uhr. Die Anreise ist schon früher am Nachmittag möglich. Ich empfehle frühzeitig anzureisen. Das gemeinsame Abendessen ist für 18.30 Uhr vorgesehen.

Der **„Pauenhof“** ist seit 30 Jahren ein buddhistisches Meditationszentrum am Niederrhein in der Nähe von Sonsbeck. Ein liebevoll ausgebauter Gutshof in ruhiger, ländlicher Lage mit einem wunderschönen Buddha Park und einer friedlichen Atmosphäre. – Das Essen ist vegetarisch/vegan/biologisch. Die Zimmer sind einfach, nach Kategorie preislich unterschiedlich. Das Retreat endet am Sonntag, dem 22.05. nach dem Mittagessen mit einem Abschlusstreffen um 14 Uhr.

***Seminarleitung*:** Anke Beumann

Ort: „www.pauenhof.de“, Pauendyck 1, 47665 Sonsbeck

***Retreatgebühr*:** 180 Euro

***Anmeldeschluss*:** Montag, der 28. Februar 2022

***Anmeldung*:** Durch schriftliche oder mündliche **verbindliche** Reservierung bei der Seminarleitung. ***Preise für Unterkunft/Verpflegung*:** Einzelzimmer / ohne bzw. mit eigenem WC - zwischen **26 und 45 Euro** (Blockhaus/Bauwagen 17 Euro) /pro Nacht. Verpflegung: **33 Euro** pro Tag zzgl. ca. **10 Euro** für die Seminarraummiete pro Tag.

Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*