

„Retreat – Meditation und Yoga“

Sa 29.10. – Sa 05.11.2022

Liebe Meditierende,

herzlich lade ich Euch wieder zu einem Meditations-Retreat im Herbst in der Akademie Blumenthal ein. Das Retreat gibt Euch die Möglichkeit aus dem Alltag auszusteigen und in die „Stille“ einzutauchen. In dieser Erfahrung ist ein tiefes Auftanken und Loslassen für Körper, Seele und Geist möglich. Jenseits der täglichen Meditationsroutine wird das „Zur-Ruhe-Kommen“ und die SELBST-Erfahrung durch das vertiefte Programm aus Meditation, Yoga und der Atem-Technik *Coherent Breathing* intensiviert. Die Erfahrungen des Transzendierens, vertiefter Erkenntnisse, von Energiezuwachs und Klarheit stärken unseren Alltag.



Das Verständnis der Erfahrungen wird durch Austausch, Vorträge und Lesungen vertieft und dieses fördert wiederum die Erfahrungen. Mehrmals täglich gibt es die Gelegenheit zum Rundenprogramm bestehend aus: Yoga – Atemübungen – Meditation. Zusätzlich ist es möglich das *Coherent Breathing* in der Gruppe wahrzunehmen. Im Vorfeld biete ich hier in Hamminkeln ein auf die TM-Meditation abgestimmtes Set von Yoga-Übungen für Einsteiger an.

Das Retreat beginnt am Samstag, 29.10. mit dem Abendessen um 19 Uhr. Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich. Ich empfehle eine frühzeitige Anreise und bereits vor dem Abendessen einen Spaziergang und 1 - 2 Runden mit Yoga-Pranayama-Meditation (20-5-30) zu beginnen.

Die Akademie Blumenthal ist ein besonderer Ort. Seit über 50 Jahren treffen sich hier zur Meditation, zum Krafttanken, um in-die-Stille-Gehen. Diese getränkte Atmosphäre ist unterstützend für ein Retreat, genauso wie das vegetarische der Akademie.

Es ist auch möglich, nur von Sa -Di am Seminar teilzunehmen oder je nach individuell gegebenen Möglichkeiten um 1 bis 4 Tage zu verlängern. Das Retreat endet am Sa., dem 05.11. 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: 190 Euro (Sa -Di), je Verlängerungstag plus 45 Euro; bzw. 360 Euro (Sa - Sa)

Anmeldeschluss: Freitag, der 23. September 2022

Anmeldung: Durch schriftliche oder mündliche verbindliche Reservierung bei der Seminarleitung. *Preise für Unterkunft/Verpflegung:* Die Kosten für Einzelzimmer / Dusche / WC incl. Verpflegung betragen 60 Euro pro Tag . Unterkunft /Verpflegung werden am Kursort mit der Akademieleitung abgerechnet.

Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*