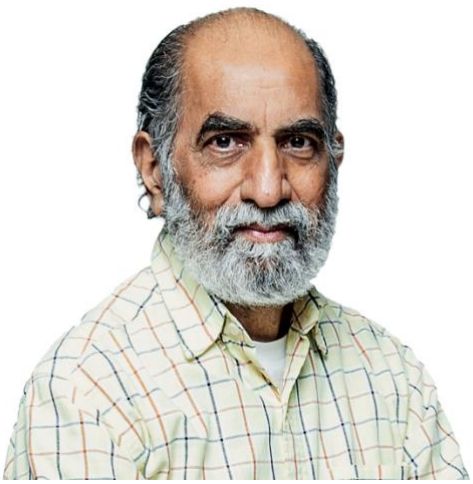
Online Live: Pranayama- & Meditationsretreat mit Dr. Shrikrishna

Spezialthema: Shiva Samhita
- eine der vier Hauptschriften des Hatha-Yoga -

Du bist bereits Yogapraktizierender und möchtest Dein Erleben vertiefen, es verbinden mit der Essenz der Yogaphilosophie? Möchtest Du in der Stille Dir vertraute Bewusstseinsräume überschreiten – begleitet von einem spirituellen Lehrer, der Dich achtsam führt und Dich sorgsam und sicher in neue Erfahrungsdimensionen gleiten lässt?

Du unterrichtest Yoga und suchst neue Inspiration, möchtest Zusammenhänge tiefer verstehen und intensiver vermitteln können? Möchtest Du Deine Präsenz als Yogalehrender verfeinern?

Du bist nicht speziell mit Yoga verbunden, doch Du möchtest Dein Leben sinnerfüllter und achtsamer leben, Deine Beziehungen liebevoller gestalten, dankbar das Mysterium des Da-Seins spüren?



Dr. Shrikrishna B. Tengshe aus Indien verbindet auf einzigartige Weise tiefgehende Philosophie mit innerem Erleben, die Reflexion von Weisheit in der Stille mit Alltagserfahrungen.

Jedes offene Retreat befasst sich in seinen Theorieabschnitten mit einem Spezialthema, das Shrikrishna auf subtile Weise auch mit der Praxis verknüpft.
In diesem Seminar ist es die Shiva Samhita, eines der wichtigsten Werke des Hatha Yoga. Es befasst sich mit Asana, Pranayama, Mudra, Bandha, Meditationstechniken und Vedanta-Philosophie, auch mit der Methode der Selbst-befragung „Wer bin ich?“.

Das Retreat beinhaltet Vorträge und Reflexionen sowie ausgedehnte Praxisabschnitte für Pranayama, Meditation und Mantra-Rezitation. Es findet im anteiligen Schweigen statt.

Fragen können im Verlauf des Seminars schriftlich oder mündlich gestellt werden. Am letzten Tag gibt es eine Gesprächsrunde und die Möglichkeit zu einem direkten Austausch in der Gruppe.

Der vollständige Rückzug aus dem Alltag ist in diesem Zeitraum sehr empfehlenswert, um tiefgehend reflektieren, loslassen und Besonderes erleben zu können.

Dieses Retreat-Angebot steht allen Interessierten offen und ist nicht nur für Yogalehrende und -Praktizierende eine Chance für tiefgehende Erlebnisse und Erfahrungen. Die daraus entstehenden Einsichten hatten oft bereits nach einem ersten Retreat nachhaltige Auswirkungen auf die Bewältigung von Krisen und Schwierigkeiten, auf die Klärung von Entscheidungen, die Beziehungsgestaltung und Alltagsbewältigung.

Das Retreat findet auf Englisch statt und wird bei entsprechender Nachfrage ins Deutsche übersetzt.

Den Kursteilnehmenden werden im Anschluss die Audioaufnahmen kostenfrei zur Verfügung gestellt.
Falls aus der Gruppe heraus Transkriptionen entstehen, werden auch diese mit allen geteilt.

Beginn:	**12.07.26**	**Tagesablauf** hier klicken
Ende**:**	**18.07.26**	
Gebühr:	**580,- Euro** (Ermäßigung möglich)	
Retreatort:	**Rosenwaldhof, 14550 Groß Kreutz oder extern online**	

.

Weitere Infos zum Seminar unter Allgemeines und zur Unterkunft im Rosenwaldhof: hier klicken.

Anmeldung: hier klicken

Herzlich willkommen!