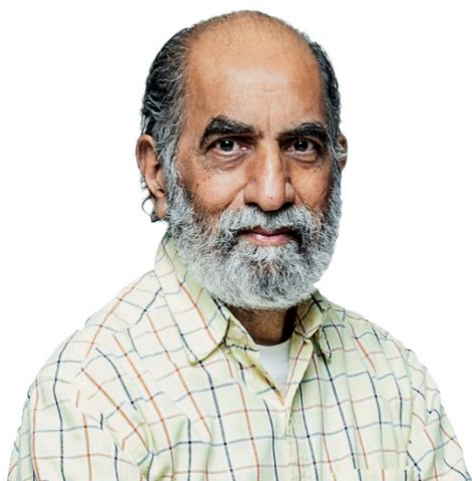


Offenes Wochenende: Pranayama und Meditation als Tor zur Transzendenz

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 lebenden Meister, 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 möchtest Dein Leben sinnerfüllter und achtsamer leben, Deine Beziehungen liebevoller gestalten, dankbar das Mysterium des Da-Seins spüren?



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

Das Seminar beinhaltet Vorträge und Reflexionen sowie Praxisabschnitte für Pranayama, Meditation und Mantra-Rezitation.

Der vollständige Rückzug aus dem Alltag ist in diesem Zeitraum sehr empfehlenswert, um tiefgehend reflektieren und erleben zu können. Auch unter Online-Bedingungen hat sich der Aufenthalt an einem stillen Rückzugsort bestens bewährt.

Der Rosenwaldhof wurde für die Arbeit Shrikrishna's gegründet und eignet sich dafür ganz hervorragend. Ihr könnt ungestört in der Stille verweilen, die umgebende Natur mit ihren Wäldern und Seen genießen und wir umsorgen Euch mit leckeren biologisch-vegetarischen Speisen.

Da Shrikrishna seine Fernreisetätigkeit eingestellt hat, findet das Seminar im Rosenwaldhof über Zoom statt. Wir haben die Technik mit großer Leinwand und leisem Beamer aufgerüstet. Sie wird durchgängig sehr achtsam betreut und begleitet.

Dieses Retreat-Angebot steht allen Interessierten offen und ist nicht nur für Yogalehrende und -Praktizierende eine Chance für ganz besondere Erlebnisse und Erfahrungen. Die daraus entstehenden Einsichten hatten oft bereits nach einem ersten Wochen-Retreat nachhaltige Auswirkungen auf die Bewältigung von Krisen und Schwierigkeiten, auf die Alltagsgestaltung und die Lebenshaltung.

Ein optionales Modul am Ende des Seminars informiert über die zertifizierte Weiterbildungsreihe „Pranayama & Meditation“.

Beginn: **06.03.2026, 14:30 Uhr**
Ende: **08.03.2026, 16:30 Uhr**

Tagesablauf [hier](#) klicken

Ort: **Online im Rosenwaldhof** (Bergstraße 2 – 14550 Groß Kreutz (Havel) – OT Götzer Berge) oder extern
Anreise: **ab 12 Uhr**, Abholung vom Bahnhof Götz gegen eine Gebühr um 12:30 Uhr und 13:30 Uhr möglich

Seminargebühr: 180,- Euro (Ermäßigung auf Nachfrage)

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.

Weitere Infos zum Seminar unter [Allgemeines](#).
Infos zum Haus unter ["Seminarorte"](#) und auf der Webseite des Rosenwaldhofs: www.rosenwaldhof.de

Anmeldung und weitere Infos: [hier klicken](#)