

## „Raum der Stille“

**Meditations- und Yogaretreat Do 29.10. – So 01.11.2020**

**Liebe Meditierende,**

der Rückzug aus dem Alltag gibt uns die Gelegenheit der „Stille“ und der Quelle unseres Seins, unserer Kraft, mehr Raum zu geben. Körper, Seele und Geist bietet sich die Möglichkeit der Entspannung und der vertieften Auflösung von Spannungen, die sich im täglichen Leben immer wieder ansammeln. Ich lade Euch herzlich zu diesem Seminar mit Meditation und Yoga in die Akademie Bremen-Blumenthal ein. Meditation als Weg zur Erfahrung vom kleinen „Selbst“ zum großen „SELBST“ (**Atman ist Brahman** heißt es in den vedischen Schriften). So können wir wieder Kräfte tanken. Mit dem zusätzlichen Angebot einer vertiefenden Atem-Technik (Coherent-Breathing) unterstützen wir die SELBST-Erfahrung, das „Zur-Ruhe-Kommen“, die Verbindung zu unserem „wahren Selbst“. Dieses kann uns Erkenntnisse, Energie und Klarheit für unseren Alltag geben und uns dort stärken.



Gespräche, Vorträge und Lesungen zur Vertiefung unseres Verständnisses fördern diese Erfahrung. Zusätzlich zum \*Coherent Breathing\* und zur Meditation werden wir Yoga- und Atemübungen – Pranayama – machen. Im Vorfeld werde ich wieder eine Einführung in ein auf die Meditation abgestimmtes Set von Yoga-Übungen und Pranayama hier in Hamminkeln anbieten.

Unser Seminar beginnt am Donnerstag, 29.10. mit dem Abendessen um 19 Uhr. Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich. Ich empfehle Euch, frühzeitig anzureisen und bereits vor dem Abendessen einen Spaziergang und 1 - 2 Runden mit Yoga-Pranayama-Meditation (20-5-30) zu machen.

Die Akademie ist seit über 50 Jahren ein Ort, an dem Menschen sich zur Meditation, zum Krafttanken und in-die-Stille-Gehen treffen. Die Atmosphäre in der Akademie fördert das zur-Ruhe-

Kommen im Abstand zum Alltag und die vegetarische Küche der Akademie unterstützt hierbei Körper und Geist.

Das Seminar endet am Sonntag, dem 01.11., nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. – Es besteht die Möglichkeit, bereits 1 - 2 Tage früher anzureisen und / oder auch entsprechend zu verlängern. Wer das nutzen möchte, kann sich im Vorfeld bei mir melden.

**Seminarleitung:** Anke Beumann

**Ort:** Ilse-Eickhoff-Akademie in Bremen-Blumenthal, Ringofenstr. 58, Tel. 0421- 60 22 16

**Retreatgebühr:** 180 Euro

**Anmeldeschluss:** Freitag, der 18. September 2020

**Anmeldung:** Durch schriftliche oder mündliche verbindliche Reservierung. **Preise für Unterkunft/Verpflegung:** Die Kosten für Einzelzimmer / Dusche / WC incl. Verpflegung betragen 60 Euro pro Tag (gesamt 180 Euro). Die Kosten für Unterkunft / Verpflegung werden am Kursort abgerechnet.

Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*