

Informationen über das Retreat mit Yoga und Meditation vom 05. - 09.06.2017 auf dem „Einbecker Sonnenberg“

"Einbecker Sonnenberg" Seminar- und Gästehaus
Am Brockenblick 2, 37574 Einbeck, www.einbecker-sonnenberg.de
Das Haus wird geführt von Markus Beckel, Tel. 05561 - 7950

Ablauf und Zeiten:

Montag, 05.06.

16:00	Ankommens-Yogastunde (optional)
18:00	Abendessen
19:30	Eröffnung des Retreats, Vorstellung des Programms und des Hauses, Regeln nehmen
ca. 22:00	Ende

Dienstag bis Donnerstag (06. - 08.06.)

06:00	Optional: Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
09:00	Meditation
11:30:00	Mittagessen
Freie Zeit – Pause	
13:30	Meditation
14:30	Pause
15:00	Meditation
16:00	Yogastunde
17:30	Pause
19:00	Teaching-Abend

Freitag, 09.06.

06:00	Optional: Atemübungen (Pranayama) und erste Dehnungen
06:30	Sitzmeditation
07:00	Frühstück
Freie Zeit – Pause	
09:00	Meditation
11:30:00	Mittagessen
Ende des Retreats	

Preise für das Seminarhaus (pro Übernachtungen mit Halbpension)

im Einzelzimmer: 68 €

im Doppelzimmer: 58 €

im Mehrbettzimmer bzw. "Kammer" mit separater Dusche/Badnutzung: 53 €

im Zelt/Matratzenlager (im Seminarraum)/Wohnmobil (mit Nutzung Duschen im Haus): 44 €

im Wohnmobil (mit Stromanschluss, ohne Nutzung Duschen im Haus): 34 €

Wir werden vom Haus komplett versorgt mit Frühstück, Mittagessen und 2x Pausengetränken am Vormittag und am Nachmittag (Kaffee, Tee, Wasser).

Es wird vegetarisch, biologisch, vollwertig und größtenteils mit regionalen Zutaten gekocht.

Sollte jemand an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit leiden oder komplett fasten wollen, so kann sollte am besten direkt mit dem Seminarhaus abgesprochen werden.

Im Haus stehen rund um die Uhr kalte und warme Getränke und Snacks in Selbstbedienung (gegen Gebühr) zur Verfügung.

Es kommt noch dazu:

- Spenden für M.C. Brigitte und YogiHardy
- Und es gibt ein Massage-Angebot von Doris Schanze, www.dhavana-wellness.de

Zum Retreat:

"Retreat" bedeutet Rückzug, Rückzug aus dem ansonsten meist doch recht aufregenden oder stressigen Leben. Das bedeutet, wir schaffen Rahmenbedingungen, die es erlauben, dass Du in die Stille gehen kannst und dass Du es schaffen kannst, den permanenten Gedankenstrom in Deinem Kopf, in Deinem Geist, zur Ruhe zu bringen bzw. deutlich zu verlangsamen.

Hierfür kann es sein, dass einige Teilnehmer für die Dauer des gesamten Retreats schweigen. Dieses ist aber eine individuelle Entscheidung. Aber die Rahmenbedingungen sind gegeben, das Du es ausprobieren kannst, vielleicht auch nur einen Tag während des Retreats. In den meisten Fällen machen alle Teilnehmer sehr tiefe und manchmal auch emotionale Erfahrungen.

M.C. Brigitte leitet die Meditationen an und steht für alle Fälle für alle Fragen in persönlichen Konsultationen gerne zur Verfügung.

Die tiefen Meditations-Erfahrungen werden vom sanften Yoga-Programm von YogiHardy über die Tage begleitet, so dass wir am Ende dieses Retreats wie "neugeboren" oder wie nach einer langen schönen Urlaubsreise wieder nach Hause fahren können.

Es gibt natürlich die Möglichkeit, nur für einzelne Tage teilzunehmen, aber wir empfehlen die Teilnahme über die ganze Woche.