

Yoga- & Meditations Retreats

mit Alexander Schmitt



© Alexander Schmitt

Die Kraft der Stille

Stille, sowie ein klarer Tagesablauf, achtsames Essen, Yoga und Meditation ermöglichen es uns, innezuhalten, Ruhe zu finden und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

10. - 12. Nov. '17 | 16. - 18. März '18 | 16. - 18. Nov. '18

Yoga & Meditation Immersion - Basis Wochenende

Dieses Immersion ist ein Grundlagen und Einführungswochenende in Yoga und Meditation. Das Wochenende ist für alle geeignet, die neugierig auf Yoga sind und Yoga kennenlernen möchten. Dazu nehmen wir uns Zeit, tief ins Yoga einzutauchen und uns mit achtsamen Yoga, Pranayama und Meditation vertraut zu machen.

02. - 04. Feb. '18 | 19. - 21. Okt. '18

Selbstempathie entwickeln

Mit Hilfe von Yoga, Meditation und svadhyaya (Selbstbeobachtung) von der Selbstkritik zur Selbstempathie.

23. - 25. Feb. '18

Der Begriff "Retreat" bedeutet übersetzt Rückzug, bezeichnet eine geplante Ruhepause oder Heraustreten aus der gewohnten Umgebung.

Unsere Yoga-Praxis bildet einen festen Rahmen, in dem Raum für Stille und Selbstwahrnehmung entstehen kann. In dieser Stille kommen wir wieder in Kontakt mit unseren wahren Bedürfnissen, zu unseren Ressourcen und Stärken.

Gemeinsam mit anderen Teilnehmern an einem geschützten Ort können wir jeden Moment intensiv erleben und schaffen Grundlagen für persönliche Entwicklung.

Alle Retreats finden im Odenwald, im Kloster *Buddhas Weg* statt.

Ich freue mich auf Dich.

Alexander Schmitt



www.alexander-schmitt.eu

Das Kloster *Buddhas Weg* liegt am Rande von Siedelsbrunn, im Odenwald.

Die Zimmer im Kloster sind hell, komfortabel und schlicht eingerichtet.

Es besteht die Möglichkeit in Einzel-, Doppel- oder Dreibettzimmern zu übernachten.

Die Buchung der Zimmer ist von jedem Teilnehmer selber vorzunehmen.

Alle weiteren Infos unter:

www.alexander-schmitt.eu

Alexander Schmitt

Yogalehrer, Meditationsbegleiter,
Entspannungskursleiter, Atemkursleiter,
yogatherapeutische Ausbildung

