



Der weibliche Kosmos

Und seine Rhythmen der Glückseligkeit

Yoga & Meditations-
Retreat zur Selbsterfahrung

mit Didi Ananda Shubhashisa und Sujátá

Freitag 28. Februar - Sonntag 1. März 2020

Liebe Schwester,

Wenn du deine Weiblichkeit von ganzem Herzen ausleben willst, dein angeborenes Potential entdecken und die Freiheit erleben willst, dein einzigartiges Selbst in Harmonie mit der Welt zu sein, dann ist dir dieses Erfahrungs-Retreat gewidmet.

Im Mittelpunkt des Retreats stehen die spezifischen Meditations- und Yogapraktiken, die es dir ermöglichen, deinen weiblichen Kosmos zu entdecken und aus seinem Reichtum zu schöpfen.

Dieses sanfte Programm zum Eintauchen wird durch die wohltuende Atmosphäre der Umgebung und die umarmende spirituelle Welle verstärkt, die durch die rein weibliche Gruppe entsteht.

Ein Wochenende des Wachstums in Harmonie, das auf die weitere Entfaltung deines Bewusstseins vorbereitet.

Wenn dich das anspricht und du dir genau das für dich und die Welt wünschst, dann freue ich mich darauf, diese Erfahrung mit dir zu teilen!

Didi Ananda Shubhashisa

Themen der Workshops

1. Yoga Biopsychologie zur Entschlüsselung des Kosmos des weiblichen Seins und seines Potentials
 2. Yogische Körperpflege und Übungen für körperliche und geistige Balance
 3. Drei Werkzeuge, um sich von den emotionalen Mustern der Selbstkritik, Selbstzensur und Selbstsabotage zu lösen
- Die Workshops werden mit Mantra Singen (Kīrtan) & Meditation, Asanas (Yogastellungen), Freizeitaktivitäten, Austausch, Liedern und Erzählungen abgewechselt!
 - Das Retreat ist auch für Teilnehmerinnen mit wenig oder keiner Vorerfahrung geeignet!
 - **Eröffnungskreis** ist am Freitag um 20.30 Uhr. Bitte plane deine Ankunft ab 15.30 Uhr, anschließend bist du zu Asana, Meditation und Abendessen eingeladen. Das Retreat endet am Sonntag, den 1. März, um 16.00 Uhr. Du kannst gerne an unserer wöchentlichen Gruppenmeditation um 16.30 Uhr teilnehmen, wenn du möchtest. Bitte gib Bescheid falls du früher anreisen und später abreisen musst.

Tagesablauf

- 5.00 Fröh morgendliches Mantra Singen (Kiirtan) und Meditation(optional)
- 5.30 Duschen
- 6.15 Geführte Asanas
- 7.15 Kiirtan und Meditation
- 8.15 Frühstück + Aufräumen / Freizeit
- 9-30 Vormittags-Workshop
- 11.30 Kiirtan und Meditation
- 12.30 Mittagessen + Aufräumen
- 13.30 Outdoor-Aktivität
- 14.00 Aufräumen / Freizeit
- 15.30 Workshop / Gruppenaktivität
- 16.45 Pause
- 17.00 Kiirtan und Meditation
- 18.00 Geführte Asanas
- 19.15 Abendessen
- 20.00 Aufräumen / Freizeit
- 20.30 Abendprogramm, kurzer Kiirtan und Meditation
- 22.00 Licht aus



Eckdaten

➤ **INFO/ ANMELDUNG** bei Sujátá über s.pietsch@menschlichewelt.de

➤ **UNTERBRINGUNG** in 2er und 4er Zimmern

➤ **VERPFLEGUNG** vegan. Bitte teile uns besondere Bedürfnisse bis zum 20. Februar mit!

➤ **MITZUBRINGEN** vorhanden sind Kissen und Matratzen. Bitte bringe einen Schlafsack mit.

Ansonsten sind Bettwäsche und Kissenbezug gegen einen Aufpreis von 10 € ausleihbar. Außerdem empfehlen wir eine Matte/ Decke für Asanas/ Meditation, ein Handtuch, persönliche Hygieneartikel und bequeme Kleidung

➤ **ADRESSE**

Reich 2, 88267 Vogt

Tel.: +49-7529-485-0001 & 0178-1892946

➤ **KOSTEN** bei Zahlung bis zum 1. Februar 130 € für Teilnehmerinnen und 90 € für Studentinnen/

Erwerbslose; Nach dem 01.02. oder bei der Ankunft 160 € für Teilnehmerinnen und 120 € für Studentinnen/ Erwerbslose. Banküberweisung an: Grenzenlos Menschlich, IBAN:

DE57650910400055960006 (Volksbank Allgäu-Oberschwaben) - Zweck: Frauenretreat Februar



“Du bist niemals allein oder hilflos. Die Kraft, die die Sterne leitet,
Führt auch dich.”

- *Shrii Shrii Anandamurti*