



Meditation im Garten

Dem Alltag eine Pause geben - Yoga und Meditation im Harbergen Yoga Retreat

Kurse mit Ashram-Qualität bietet der Harbergen Yoga Retreat seit seiner Eröffnung 2008 an. Ein Ashram ist eine Gemeinschaft von Yogaübenden unter einem Dach - ein spiritueller Arbeitskreis. Unser Kursangebot ist für jeden offen, der den Wunsch hat, sich für eine Weile unter den bestmöglichen Verhältnissen mit Yoga und Meditation zu beschäftigen.

Das Einzigartige am Harbergen Yoga Retreat ist der Umfang und die Tiefe des Unterrichts. Die Meditationen Innere Stille (Antar Mauna) und Quelle der Energie (die kleine Ajapa Japa), die Tiefenentspannung Yoga Nidra mitsamt Yoga, Pranayama, Mudra und Bandha sind feste Bestandteile der Kurse. Dazu gehören auch Karma Yoga und Mauna – Yoga des Handelns und des Schweigens.

Dies zusammen mit den idealen Verhältnissen am Kurszentrum gibt der Aufmerksamkeit eine neue Dimension. Yoga und Meditation werden so zu kreativen Werkzeugen, um Inspiration im Alltag zu finden. Die Yoga- und Meditationslehrer - und Besitzer des Retreat-Zentrums - Yoga Shakti und Hamsananda unterrichten seit

vielen Jahren im Sinne der tantrischen Tradition.

Tantra heißt wörtlich Befreiung und Erweiterung des Bewusstseins. Die Meditation geht unter die Haut. Sie hilft dabei, die Mechanismen hinter den Zuständen durchschauen zu lernen und so das Leben besser zu meistern.

Der Harbergen Yoga Retreat befindet sich in einmalig ruhiger Lage bei Staffhorst an der Mittelweser, zwischen Hannover und Bremen. Das Anwesen mit seinem großen Garten und eigenem Waldstück ist umgeben von schöner Natur – das

Waldgebiet Herrenhassel liegt vor der Haustür. In dieser Idylle heißen wir Dich herzlich willkommen!

„In diesem Kurs hatte ich ein anderes Zeitempfinden. Ich war nur eine Woche hier, kommt mir aber viel, viel länger vor. Zuhause, und auch wenn ich im Urlaub gewesen bin, ging eine Woche immer sehr schnell vorbei. Hier beim Kurs dehnte sich die Zeit für mich. Ich hatte das intensive Gefühl, ihr beim Vergehen zuzuschauen.“ Daggi Neuhaus





Das Yogaprogramm Pawanmuktasana - das erste Yogaprogramm im Kurs - besteht aus einem ausglückten Stellungs- und Bewegungsablauf. Es verbessert nicht nur die Gelenkigkeit, es beeinflusst auch die feinere Energie im Körper.



Nadi Shodana wird zusammen mit anderen Atemübungen täglich geübt.



Einladend: Der grosse Garten des Harbergen Yoga Retreats.

>> **WEITERE INFORMATIONEN** im Internet unter:
www.yogaimzentrum.de/harbergen_yoga_retreat



Ruhe und Aktivität ergänzen einander: Yoga und Meditation als ein ganzheitliches Konzept.
 Yoga und Meditation wecken das Interesse für große und kleine Dinge. Karma Yoga entwickelt dies in vertieftes Engagement.

DIE KURSE 2011 - 2012

Chakra Wochenende 11. - 13. November

Aufbaukurs.
 Der Kurs beginnt Freitag, 11. Nov., 19 Uhr, und endet Sonntag, 13. Nov., 15:30 Uhr.
 Preis: 185 €. Einzelzimmer gegen 40 € Aufpreis.

Neujahrskurs - Wochenende

6. - 8. Januar 2012
 Der Kurs beginnt Freitag, 6. Januar, 19:30 Uhr, und endet Sonntag, 8. Januar, 15:30 Uhr.
 Preis: 195 €. Einzelzimmer gegen 40 € Aufpreis.

7-Tage zu Ostern 1. - 8. April 2012

Der Kurs beginnt Samstag, 1. April, 19 Uhr, und endet Samstag, 8. April, 13 Uhr.
 Preis: 550 €. Einzelzimmer gegen 140 € Aufpreis.

Nada Yoga Wochenende

11. - 13. Mai 2012
 Der Kurs beginnt Freitag, 11. Mai, 19:30 Uhr, und endet Sonntag, 13. Mai, 15:30 Uhr.
 Preis: 195 €. Einzelzimmer gegen 40 € Aufpreis.

7-Tage Sommerkurs 14. - 21. Juli 2012

Der Kurs beginnt Samstag, 14. Juli, 19 Uhr, und endet Samstag, 21. Juli, 13 Uhr.
 Preis: 550 €. Einzelzimmer gegen 140 € Aufpreis.

9-Tage Sommerkurs 27. Juli - 5. August 2012

Der Kurs beginnt Freitag, 27. Juli, 19:30 Uhr, und endet Sonntag, 5. August, 13 Uhr.
 Preis: 700 €. Einzelzimmer gegen 180 € Aufpreis.

Die Preise sind inklusive vegetarischer Vollverpflegung und Unterbringung in Zweibettzimmern.

Kursleiter in sämtlichen Kursen: Hamsananda und Yoga Shakti (Seite 11)

Tage mit Darmreinigung

Die Darmreinigung (Shankaprakshalana) ist eine umfassende und sanfte Reinigung des Magen-Darmsystems. Wenn Verspannungen im Magen-Darbereich entfernt werden, wird Energie freigesetzt. Die Darmreinigung hat einen tiefgreifenden Einfluss auf den Körper. Entspannung und Klarheit sind das Ergebnis. Übernachtung im Kurszentrum möglich.

TERMINE (jeweils samstags):

19. Nov. 2011	16. Juni
14. Januar 2012	15. September
18. Februar	10. November



Für Yoga-Abonnenten aus unserer Schule in Hannover gibt es für alle Kurse in Harbergen einen Rabatt. Nähere Informationen unter Telefon (0511) 8039941.

Harbergen Yoga Retreat - an der Mittelweser

liegt zwischen Bremen und Hannover, einige Kilometer von der B6 entfernt in der Region Mittelweser. Nächster Bahnhof ist Nienburg.

