

Zurück zum ursprünglichen Atem

Yoga-Retreat im Kloster Schlehdorf mit Anna und Arun
2. bis 4. November 2018



Atem und Leben sind eins. Diese uralte Weisheit des Yoga drückt sich in dem Sanskrit-Wort prana aus, das sowohl Atem wie auch Lebensenergie bedeutet. Die Meisterschaft über den Atem und damit über unsere eigene Kraft und Lebensenergie werden wir nur erreichen, wenn wir das Kämpfen aufgeben und Frieden schließen mit unserem natürlichen Atemfluss. Dann kehren wir wie von selbst zur befreienden Quelle in uns zurück, zu unserem höheren Selbst.

Selbst-Akzeptanz, tiefes Loslassen und einlassen auf unseren Atem- und Bewegungsfluss sind der entscheidende Schritt auf diesem Yoga-Weg.

Anna und Arun nehmen dich mit auf ein Wochenende zu dir selbst. Es erwarten dich Yogastunden mit dem klaren Fokus auf deinen Atem und den Fluss Deiner Bewegungen. Achtsames Einfinden in die Haltungen und fließende Yoga-Choreografien aus dem Triyoga nach Kali Ray führen dich schrittweise zur Integration von Körper und Geist durch die Atmung und unterstützen das Ankommen im Hier und Jetzt. Du bekommst außerdem die Gelegenheit, die Atemtechniken des Yoga – Pranayama – auszuprobieren.

Das Kloster Schlehdorf mit seiner unmittelbaren Nähe zum Kochelsee, dem eigenen wunderschönen Kräutergarten und der helle Seminarraum mit Parkettboden bietet für uns den perfekten Rahmen zum Abschalten, still werden und zur Selbsterforschung. Wir nutzen die schöne Umgebung für ein bewusstes Wahrnehmen der Natur unter anderem mit einer Meditation auf das fließende Element Wasser. Du kannst in den freien Abendstunden hier auch ausspannen und dich mit neuer Kraft aufladen.

Wir sind überzeugt, dass **wir alle** Yoga machen können – solange wir atmen. Das Retreat stellt keine besonderen Anforderungen an deine Fitness oder Konstitution. Es bietet eine gute Gelegenheit, einmal in die faszinierende Welt des Yoga einzutauchen, auch ohne Vorkenntnisse.

Mögliche Aktivitäten ausserhalb des Retreat-Programms:

Neben dem Kloster befindet sich das Klostergut, ein ökologisch genossenschaftlich betriebener Hof mit schönem Hofcafe und Hofladen, geöffnet Freitag, 14-18.00 und Samstag 10 -15.00 Abends kann in der Kristalltherme Trimini in Kochel in der einzigartigen Saunalandschaft noch weiter entspannt werden.



Teilnahmegebühren:

Das Retreat kostet 360 Euro pro Teilnehmer*in.

In der Gebühr enthalten sind:

- Yogastunden mit Anna & Arun
- Vermittlung von Hintergründen aus der Yoga-Philosophie
- Angeleitete Atemübungen und Meditation
- Übernachtung im Einzelzimmer
- Verpflegung mit Frühstück, Mittag- und Abendessen
- Tee und Snacks in den Pausen

Ablauf und Zeiten:

Freitag:

bis 16.30 Uhr: Anreise

17 Uhr: Eröffnung und Kennenlernrunde

18 Uhr: Abendessen

19.30 bis 20.30 Uhr: Sanftes Yoga und Meditation

Samstag:

9.30 bis 11 Uhr: Yoga-Einheit 1

11 bis 11.20 Uhr: Tee & Kaffee

11.20 bis 12.30 Uhr: Yoga-Einheit 2: Philosophie und sanftes Praktizieren mit Atemübungen (Pranayama)

12.30 Uhr: Mittagessen

14.30 Uhr: Kaffee

15 bis 17.30 Uhr: Nachmittagsprogramm mit Pause: bei schönem Wetter sind wir draußen am Bach, Selbstversorgung

18.00 Abendessen

Freie Abendgestaltung

Sonntag:

9.30 bis 11 Uhr: Yoga-Einheit 1

11 bis 11.20 Uhr: Tee & Kaffee

11.20 bis 12.30 Uhr: Yoga-Einheit 2: Philosophie und sanftes Praktizieren mit Atemübungen (Pranayama)

12.30 Uhr: Mittagessen

14.30 Uhr: Kaffee

15. bis 16 Uhr: Letzte Yoga-Einheit

16.00-16.30 Schlussrunde

Verpflegung:

7:30 bis 9 Uhr Frühstück

Butter, selbstgemachte Marmeladen und Aufstriche, Käseauswahl, Wurstausswahl, gemischte Brotspezialitäten, Obst und Gemüse, Müsli, Milch, energetisiertes Wasser (Blume des Lebens), Saft, Kaffeespezialitäten

11 bis 11.20 Uhr Vormittagspause Butterbrezen, Obst

12:30 Uhr Mittagessen: vegetarisch-veganes Buffet

14:30 Uhr Kaffee und Kuchen: selbstgebackene Kuchen oder Gebäckstücke, Obst: Aufbau vor dem Seminarraum

18 bis 20 Uhr Abendessen: verschiedene Salate nach Saison, ein vegetarisch-veganes Hauptgericht Aufbau im Speisesaal, bei schönem Wetter im Garten



Anmeldung

Per Email schriftlich an: mail@volkerlinder.de

Die Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung der Retreatgebühren auf folgendes Konto:

Volker Linder

Comdirect Bank

BLZ: 20041133

IBAN: DE65200411330953414000

BIC: COBADEHD001

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Stornierung:

Die Stornierung erfolgt nur schriftlich. Bei Stornierung einer Teilnahme werden folgende Gebühren erhoben:

- bis 30 Tage vor Retreatbeginn 40% des Retreatpreises Stornogebühr
- bis 20 Tage vor Retreatbeginn 60% des Retreatpreises Stornogebühr
- 20 bis 1 Tag vor Retreatbeginn 90% des Retreatpreises Stornogebühr

Sollte ein Teilnehmer verhindert sein, ist die Benennung eines Ersatzteilnehmers für den gebuchten Workshop kostenlos möglich.

Fragen zum Retreat:

Bitte per Mail an: info@annaschoelss.de

Absage / Änderung des Retreats

Wie behalten uns vor, bei Eintreten besonderer, nicht vorhersehbarer und von uns nicht zu vertretender Umstände (wie z. B. Krankheit oder Ausfall der Referenten bis zum Retreatbeginn) den Workshop zeitlich zu verlegen, ersatzweise einen anderen Referenten einzusetzen oder die Veranstaltung abzusagen.

Bei Unterschreitung der Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen behalten wir uns vor, den jeweiligen Workshop zeitlich zu verlegen bzw. abzusagen. In diesem Fall bemühen wir uns, die Teilnehmer spätestens 7 Kalendertage vor dem geplanten Retreatbeginn zu informieren.

Im Fall der zeitlichen Verlegung eines Workshops können die Teilnehmer zwischen der Teilnahme an dem ersatzweise angebotenen Termin und der Rückerstattung eventuell schon überwiesener Gebühren wählen. Im Fall der ersatzlosen Absage des Retreats werden bereits überwiesene Teilnahmegebühren erstattet.

Weitergehende Ansprüche des Teilnehmers, insbesondere Schadensersatzansprüche wie z. B. Reise- oder Hotelkosten bei Änderungen oder Absage eines Workshops, bestehen nicht.

Erkrankungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen

Der Teilnehmer hat bestehende gesundheitliche Beeinträchtigungen bzw. Erkrankungen oder eine bestehende Schwangerschaft mit der Anmeldung bekannt zu geben. Bei ernsthaften Erkrankungen ist die Teilnahme grundsätzlich nur nach ausdrücklicher Genehmigung des behandelnden Arztes möglich. Die Leitung entscheidet letztlich über die Teilnahme.

Haftungsausschluss

Die Teilnahme am Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung unsererseits für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Die Nutzung der Räumlichkeiten im Kloster Schlehdorf erfolgt für die Teilnehmer auf eigene Gefahr.

Haftung:

Wir übernehmen keinerlei Haftung für die von den Teilnehmern mitgebrachten Wertgegenstände und Garderobe.

Hausregeln:

Es herrscht Rauchverbot im gesamten Klostergebäude.

Wir bitten darum, die ruhige Atmosphäre des Hauses zu berücksichtigen.

Datenschutzbestimmungen

Personenbezogene Daten werden von uns auf Grundlage der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen elektronisch gespeichert, verarbeitet und genutzt. Die Daten werden lediglich für diesen Zweck verwendet und für die Dauer der Bearbeitung in elektronischer Form gespeichert. Mit der Anmeldung willigt der Teilnehmer in die Verarbeitung der Daten ein.

Anreise:

ANREISE MIT DEM ZUG:

Abfahrt München Hauptbahnhof Richtung „Kochel“ von dort mit dem Bus Nr. 9611 Richtung Murnau Ausstieg Bushaltestelle Schlehdorf
oder

Abfahrt München Hauptbahnhof Richtung „Murnau“ von dort mit dem Bus Nr. 9611 Richtung Kochel Ausstieg Bushaltestelle Schlehdorf

Fahrtzeit ab München inkl. Umsteigen ca. 1,5 Stunden

ANREISE MIT DEM AUTO:

A 95, Ausfahrt 10 Murnau/Kochel, über Großweil nach Schlehdorf

Da nur wenige Parkplätze zur Verfügung stehen, bitten wir Sie, in Gruppen bzw. mit Bahn und Bus oder dem Fahrrad anzureisen.

Bitte mitbringen:

- Eigene Yogamatte und ggf. Blöcke und Gurt, falls vorhanden. Es stehen eine begrenzte Anzahl Leihmatten zu Verfügung, bei Bedarf bitte anmelden.
- Bequeme Kleidung



Volker Linder



- Yogalehrer (500 Stunden +)
- Ausgebildet in Indien von Svastha Yoga (A.G. Mohan, Dr. Ganesh Mohan und Indra Mohan) und R. Sriram in der Tradition Krishnamacharya
- Mitglied im ältesten deutschen Yogaverband BDY
- Persönlicher Unterricht und Weiterbildung am Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM) in Indien
- Ausbildungsleiter bei Yoga Spirits
- Systemischer Coach (anerkannt nach den Standards der EASC). Zweieinhalbjährige Ausbildung beim Systemischen Institut Karlsruhe
- Redakteur, freier Journalist (Volontariat beim Donaukurier)
- Philosoph (abgeschlossenes Hochschulstudium in Köln und Berlin)

Yoga ist für mich die praktische Fortsetzung der Philosophie. Historisch stehen wir auf der Schwelle eines Übergangs vom materialistisch-mentalistischen Zeitalter zu einem neuen Paradigma, das noch zu schaffen ist. Anzeichen und Anfänge werden sichtbar. Yoga ist aktuell eine wichtige globale Antwort auf das Bedürfnis und die Notwendigkeit nach neuen Wegen. Yoga hat das Potential, das Vakuum unserer postdemokratischen Gesellschaften mit neuem Leben zu füllen. Es bringt uns zurück zu uns selbst und birgt die Möglichkeit, uns selbst neu zu entdecken, unserem Leben und Handeln eine Richtung und Sinn zu geben.



wählte als langjährige kunstschaffende „Großstadtnomadin“ seit 2013 das Leben auf dem Land und lebt seit der Geburt ihrer Tochter in Schlehdorf am Kochelsee

- Yogalehrerin (500 Stunden +)
- Ausgebildet in Yoga Flow bei Beate Bleif, yogaria München
- Triyoga ® nach Kali Ray, Level 1-3, Zusatzausbildungen in Schwangerenyoga, Mami-Baby-Yoga
- Mitglied im deutschen Yogaverband BDY
- Bildende Künstlerin, Schwerpunkt Malerei und Installation
- Diplom an der Akademie der Bildenden Künste München, seit 2011 freischaffend tätig
www.annaschoelss.de

Yoga und Meditation sind für mich ein essentieller Part in meinem Leben. Durch die achtsamen Bewegungsabläufe im TriYoga Flow gelingt es, Klarheit zu schaffen, Kontakt zum Körper und dem eigenen inneren Raum aufzunehmen und sich inspirieren zu lassen. Für mich als Künstlerin nutze ich Yoga, um zu den Quellen meiner Kreativität zu gelangen und dies möchte ich auch in meiner Unterrichtspraxis vermitteln.