



Yoga und Meditation

**Wochenendseminar mit den Yogalehrerinnen
Beate Aldag und Sibylle Gottschalk**

**Donnerstag, 25. - Sonntag, 28. Januar 2018
Zen Zentrum Johanneshof Quellenweg**

Verbinde dich mit uns und regeneriere auf deinem persönlichen Retreat, während du in einer inspirierenden Umgebung deine Yogapraxis vertiefst – im ruhigen Zen-Kloster im Schwarzwald. Zusammen mit wundervollen Menschen tauchen wir ein in den stillen Tagesablauf der Zen-Mönche und -Nonnen. Den frühen Morgen verbringen wir schweigend, üben uns in der Zazen-Meditation und erlernen die achtsame Art und Weise, das Frühstück aus drei Schalen (Oryoki) einzunehmen. Immer wieder kommen wir für eine gemeinsame Yogapraxis zusammen und halten so unsere Achtsamkeitspraxis aufrecht. Ein buddhistischer Lehrvortrag wird uns genauso bereichern wie der Austausch miteinander in großer Runde oder die Arbeit in Kleingruppen.

Wir sind erfahrene Yogalehrerinnen und leiten das Seminar nun zum zweiten Mal gemeinsam. Wir unterrichten seit vielen Jahren Yoga und lieben sowohl die Bewegung als auch die Stille: Beate ist als klassische Bühnentänzerin ausgebildet und praktiziert seit 1985 mit dem Zen-Meister Zentatsu Baker Roshi und der Dharma Sangha. Sibylle ist Triathlon Bundestrainerin und erfolgreiche Triathletin und übt sich im Zen mit großer Begeisterung.

Wir erklären unseren sanften, mitunter aber auch fordernden Yoga-Unterricht Schritt für Schritt, und sind stets darum bemüht, die Praxis auf Deine speziellen Bedürfnisse abzustimmen – ob Du nun ein/e Yoga- bzw. Meditations-EinsteigerIn oder langjährige/r Yogi bist. Wir möchten mit unserem Angebot auch Yogalehrer und Yogalehrerinnen ansprechen und hier ganz besonders auf eine Möglichkeit hinweisen, Kraft und Inspiration für den eigenen Unterricht zu tanken – durch neue Eindrücke und Erfahrungen, geistige Nahrung und Entspannung.

Das so gestaltete Yoga-Wochenende im Zen-Zentrum wird dich in einen Raum experimenteller Nachforschungen führen und dich für Prozesse und Themen öffnen, die du in deinem Leben besser integrieren möchtest. Es entstehen Gelegenheiten, tiefer mit der eigenen Praxis in Verbindung zu kommen und anstehende Veränderungen zuzulassen.

Deine Anreise sollte bitte am Donnerstag bis ca. 16:30 Uhr erfolgen, damit wir ab 17:00 Uhr mit einem Rundgang und anschließender Einführung beginnen können. Das Seminar endet am Sonntag nach dem Frühstück gegen 10:00 Uhr.

Kosten: Euro 325-385 (davon Euro 150 Lehrgebühr)

beinhalten: Yoga Unterricht
Meditation (Zazen & Kinhin)
Alle Einführungen dazu
Themen-Vorträge
Übernachtung inkl. Vegetarischer Vollpension im Johanneshof
Alle Getränke, Kaffee & Kuchen an den Nachmittagen

Anmeldung unter: www.dharma-sangha.de

Es freuen sich auf Dich,
Beate & Sibylle