

SOUL VACATION

Retreat



WELCOME TO

The Now

Durchatmen, entspannen, in die Ruhe eintauchen und mit einem Lächeln auf den Lippen das Wunder wieder wahrzunehmen...

Das wünsche ich dir, das wünsche ich mir und ich möchte auf diesem Retreat mein Wissen mit dir teilen und gemeinsam mit dir heilsame Zeit der Ruhe, Reflexion und des Yoga genießen.

Es darf einfach mal leicht sein...

Sag einfach JA :) JA zu dir, zu dem Wunder das du bist und erlaube dir, wieder anzukommen.



KLOSTER STEINFELD

2.-4. JUNI 2023



I remember

LOSE YOUR MIND

FIND YOUR SOUL

Yoga in allen Facetten, verhilft uns, mehr und mehr Klarheit zu erlangen und lässt uns die Dingen wieder so sehen, wie sie wirklich sind.

Es ist ein Erwachen zum Hier und Jetzt und lässt uns immer präsenter werden.

Erlauben wir es uns, wieder einzutauchen, in die Ruhe und Entschleunigung, begegnen wir am Ende ...

uns selbst



LOCATION

Umgeben vom Grün der Nordeifel, erheben sich die 2 wunderschönen weißen Türme der Basilika des Kloster Steinfeld. Mit einer Geschichte die über 1000 Jahre zurückreicht, gilt es heute als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlands.

Seit fast 100 Jahren ist die Ordensgemeinschaft der Salvadorianer hier zu Hause und bietet ihren Gästen eine aussergewöhnliche Bleibe.

Kloster Steinfeld

UNTERBRINGUNG



Das neue Gästehaus des Kloster Steinfeld verspricht mit 64 komfortablen Zimmern im Vier-Sterne-Standard einen schönen Aufenthalt in klösterlicher Atmosphäre.

Ausgestattet wurden sie mit massiven Eichendielenböden, Naturstein in den Bädern und Naturmaterialien für Stoffe, Bezüge und Decken. Die komfortablen Boxspringbetten sind mit 2,10 m Länge großzügig bemessen.

Ausstattung: Einzelbett 1,40m / Dusche / Fenster / TV / Haarfön / Handtuchwärmer / Kabel-TV / Kosmetikspiegel / Minibar / Schreibtisch / Sessel oder Sofa / Safe / W-LAN (kostenfrei)



RETREAT

Retreat bezeichnet eine bewusste Ruhepause in der wir uns den inneren Prozessen zuwenden um unseren inneren Frieden wiederzufinden. Wir verlassen unseren stressigen Alltags-Rhythmus und finden Raum, Ruhe und Entspannung um Körper, Geist und Seele wieder zu verbinden.

Die Distanz zu unserem Alltag unterstützt uns unser Leben aus einer objektive Perspektive zu betrachten und klarer zu sehen.

Mit Hilfe von Yoga und Meditation stärken wir unsere Verbindung und innere Balance um auch im Alltag im Frieden mit uns zu bleiben.

DAS WOCHENENDE

Yoga

Yoga verbindet unseren Körper wieder mit unserer Seele, so können sie wieder kommunizieren und uns in ein Leben in unserem natürlichen Rhythmus zurückführen.

Meditation ist unser nach innen gewandter Dialog. Es ist die geistige Hygiene, die uns immer wieder mit unserer wahren Essenz verbindet.

Meditation

Pranayama

Pranayama ist die Kontrolle oder Lenkung der Lebensenergien über den Atem. Es lässt unseren Geist klar werden und ebnet den Weg zur Meditation.

Reflexion

Die eigenen Gedanken aufzuschreiben und immer wieder an diesen Prozess der Erkenntnis anknüpfen zu können, hilft uns auf unserer persönlichen Reise in die Tiefen zu gelangen. In diesen Tiefen unseres Geistes und unserer persönlichen Lebensthemen erkennen wir die zugrundeliegenden Prozesse und können sie mit Bewusstsein ans Licht bringen.



Power of Presence

FROM SUN TO MOON

Ha = Sonne - Tha = Mond

Ha und Tha, Sonne und Mond, Ying und Yang, Ida und Pingala, Anspannung und Entspannung

Die Kunst der Harmonisierung dieser beiden entgegengesetzten Energien, finden wir im Hatha Yoga. Befinden sie sich in Balance, fühlen wir uns im Einklang mit uns selbst und können uns dem Fluss des Lebens voller Vertrauen hingeben. Befinden sich die Energien nicht in Balance, zeigt es sich in verschiedenen Formen und Widerständen, sowohl in unserem Geist und Körper, als auch spiegelbildlich in unserem täglichen Leben. Es kann sich in unterschiedlichen Mustern ausdrücken, manchmal vermittelt es ein Gefühl von Festgefahrenheit, Frust und Anspannung oder auch Erschöpfung und Resignation. Wenn wir lernen, die zugrundeliegenden Energien zu verstehen, anzuerkennen und zu deuten, wächst unser Verständnis dafür, was wir wirklich brauchen um uns immer wieder in Balance zu bringen.

Dieses Retreat schafft ein tiefes Verständnis für die 2 Grundenergien und zeigt anhand der Yoga Praktiken auf, wie wir sie harmonisieren und wieder in Einklang bringen können.

हठ योग



Silence isn't empty, it's full of answers.

BUCHUNG

INVEST SOUL VACATION RETREAT - € 320,00

KOSTEN FÜR 2ÜBERNACHTUNGEN MIT VOLLPENSION

ZIMMER IM KOMFORTABLEN 4 STERNE GÄSTEHAUS - € 256,00

(Zu zahlen direkt an das Kloster)



KONTAKT

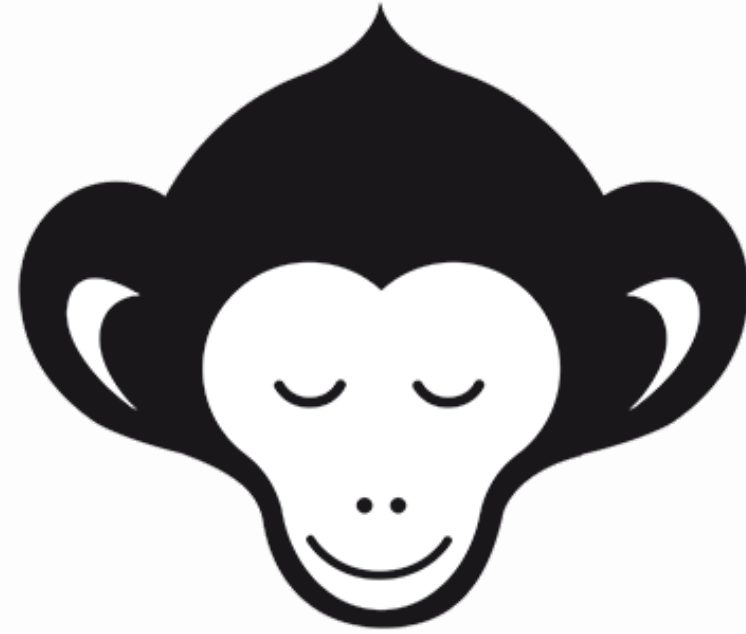
E-mail info@mimoyoga.de
Website www.mimoyoga.com
Phone 0173 - 7416274
Address Merler Allee 12, 53125 Bonn

Mindful Monkey Yoga

breathing in ...



breathing out ...



See you on the mat

MINDFUL MONKEY YOGA