

SweetHome YogaRetreat mit *einfachYoga*

Was ist ein SweetHome YogaRetreat?

Du kannst zuhause zu deinem eigenen YogaRetreat einladen, vorausgesetzt du verfügst über einen für Yoga geeigneten Raum. Du stellst dein Zuhause zur Verfügung und organisierst die Teilnehmer und die biologische und vegetarische Verpflegung. Ich übernehme dann das Yogaprogramm das wir vorher auf deine Wünsche abstimmen können. Optimal ist: alle Teilnehmer in alles einzubeziehen (gemeinsames Kochen, aufräumen etc.), die Verbindung ist dann stärker und das sich bedienen lassen entfällt.

Wer inspiriert und unterrichtet Yoga?

Seit vielen Jahren gehe ich den Yogaweg, seit drei Jahren teile ich dieses grosse Geschenk und unterrichte einen integralen Yogastil in der Tradition von Swami Sivananda. Integral bedeutet, dass neben der körperlichen Praxis der Asanapraxis, Hatha Yoga, auch Aspekte der indischen Yoga-Philosophie mit einfließen, Jnana Yoga. Auch die Kultivierung des Geistes durch Pranayama (Atemübungen), Konzentration und Meditation spielt in meinem Unterricht eine grosse Rolle, Raja Yoga. Ohne das Loslassen von hinderlichen Mustern und die Hingabe und das Vertrauen an etwas Grösseres, kann man denke ich im Yoga nicht voranschreiten. Deshalb integriere ich auch Bhakti Yoga in Form von dem Erlernen und Singen von Mantras. Und zu guter Letzt lege ich auch Wert auf das Vermitteln von Karma Yoga, hiermit ist selbstloser Dienst gemeint.

Warum Yoga in Form eines Retreats?

In einem Retreat lässt du dich auf einen Prozess ein. Du praktizierst sehr intensiv und du bleibst während des Prozesses in einem geschützten Raum. Äussere Ablenkungen werden vermieden. Die durch Yoga gewonnene Energie bleibt beim Praktizierenden erhalten. Du hast dadurch die Möglichkeit wirklich in dich selbst hinein zu schauen und deine Praxis zu vertiefen. Dein Prozess wird nicht ständig unterbrochen. Diese intensive Erfahrung geht nie verloren und ist notwendig, wenn du dich persönlich mit Hilfe von Yoga weiter entwickeln möchtest.

Was kostet dich die Durchführung eines SweetHome YogaRetreats?

Die Anfahrt, die Übernachtung und Verpflegung sind für mich gratis. Als Yogi lebe ich Bescheidenheit :-). Sage mir was dir vorschwebt und ich mache dir einen Vorschlag für meine Bemühungen.

Kontakt Petra Grothe, info@einfachyoga.ch, 076 540 46 24