

Die Preise

Paket 1

NUR YOGA

Tägl. 3 Std. ANUSARA-Inspired™ YOGA
300 €

Paket 2

YOGA plus 2 Stunden

tantrische Philosophie und Meditation

Insg. 5. Std. tägl. Asana und Philosophie

Frühbucher: **450 €** (zahlbar bis 31.05.2024)

Ab 01.06.24: **520 €** (zahlbar bis 01.09.2024)

Zzgl. Hotel

DZ p.P. vergünstigt für Retreat Teilnehmer
ab 820 € incl. HP+.

Bitte individuell direkt im Tratterhof buchen.

<https://www.tratterhof.com>

Betreff: „Retreat Kathrin Rottmann“



Der Tratterhof

Als eines der schönsten Hotels Südtirols bietet der Tratterhof neben einem neuen, großartigen Yoga-Loft mit Blick über die Berge, hervorragendes Essen, luxuriöse Zimmer und eine außergewöhnliche Wellness-Landschaft, viel Atmosphäre zum Lernen, Vertiefen und Integrieren des nondualen Shiva Tantras.



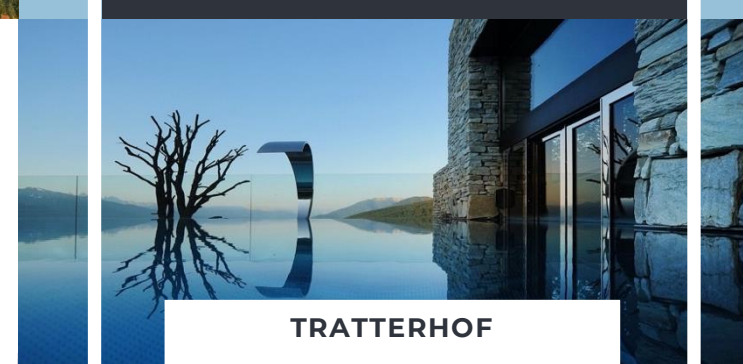
SELF & CALM

BEWUSSTSEIN IST ALLES

Paket 1: Yoga
ANUSARA-Inspired™
YOGA

Paket 2: Yoga +
TANTRISCHE PHILOSOPHIE
UND MEDITATION

20.10. – 25.10.2024



TRATTERHOF

MERANSEN, SÜDTIROL

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Stornierung

- bis 60 Tage vor Anreise: kostenlos
- bis 30 Tage vor Anreise: 200,00 Euro
- bis 3 Tage vor Anreise: 70 % des gesamten Preises (Yoga Paket und Hotel)
- ab 2 Tage vor Anreise: 100 % des gesamten Preises (Yoga Paket und Hotel)

KONTAKTDATEN



Kathrin Rottmann
Höhenstraße 71
51381 Leverkusen
Tel: 0172-6503993



kathrinrothmann@gmx.com
www.selfandcalm.com



www.selfandcalm.com

Das Programm

So.: 21:00 – 22:00 Uhr Begrüßung und Einführung in das Thema der Woche.

Montag und Mittwoch:

07:30 Uhr – 09:00 Uhr Asana und Meditation

11:00 Uhr – 12:30 Uhr Asana

14:00 Uhr – 16:00 Uhr Philosophie

Dienstag und Donnerstag:

08:00 Uhr – 09:00 Uhr Asana und Meditation

14:00 Uhr – 16:00 Uhr Philosophie

16:00 Uhr – 18:00 Uhr Asana

Freitag:

07:30 Uhr – 09:00 Uhr Asana und Meditation

11:00 Uhr – 12:30 Uhr *Asana*

Zusätzlich Mittwochabend 21:15 Uhr – 22:00 Uhr Neurogenes Zittern mit den Hotelgästen

Die Pakete

Paket 1

Tägl. 3 Std. **Anusara-Inspired™ Yoga**

Die Asana Praxis dieses Retreats ist mal lebendig, freudig, feurig, mal ganz subtil und fein und immer das Bewusstsein erweiternd. Anusara-Inspired™ Yoga Stunden sind auf allen Ebenen des Seins stärkend, befreiend und berührend.

Paket 2

Zusätzlich tägl. 2 Std. eintauchen in die wundervolle tantrische Philosophie und Meditation.

Und wie immer bei mir auch zwischendurch viel Zeit für philosophische und persönliche Gespräche.

Die PHILOSOPHIE

Theorie und Praxis

Wir tauchen in dieser Woche intensiv ein in die Philosophie des nondualen Shiva Tantra, die uns zur

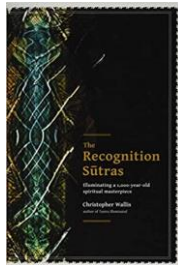
Wiedererkennung unserer eigenen Essenz führt.

Es ist eine Lehre mit einem reichen Schatz an Kontemplationen, Übungen und Meditationen. Adressiert an Menschen, die Mitten im Leben stehen und sich gleichzeitig nach innerer Anbindung und Erkenntnis sehnen.

Wir werden uns dieser Weisheitslehre kognitiv, emotional und spirituell nähern.

DIE ESSENZ DER WIEDERERKENNUNG

The Pratyabhijñā-hṛdaya



Kṣemarāja, Gelehrter des 11. Jh. hat diese Perle der Welt-Philosophie vor 1000 Jahren verfasst. Im Verborgenen wurde sein Werk von vielen Generationen gehütet und weitergegeben, bis vor 60 Jahren westliche Universitäten darauf aufmerksam wurden.

Christopher Wallis hat dieses Werk übersetzt und für uns interpretiert. Wir werden erleben, dass es noch heute von unschätzbarem Wert für uns sein kann. Es stellt eine tief transformierende Lehre vor, die unser Leben in ein neues Licht taucht.



KATHRIN ROTTMANN

Anusara-Inspired™ Yoga Teacher und Meditationslehrerin



ONLINE

Kostenlose Meditationen auf:
Audible, Spotify, Apple Podcast
unter: „SELF & CALM Meditationen für Ruhe und Selbstentfaltung“.
[Insighttimer.com/kathrinrothmann](https://insighttimer.com/kathrinrothmann)

