

Preise

41 Std. / Credit Points
der Anusara School of Hatha Yoga

Frühbucher **450 €**
(zahlbar bis 31.03.2023)

ab 01.04.2023 **520 €**
(zahlbar bis 01.10.2023)

Zuzgl.

Hotel

Zimmerpreis pro Person ab 760 € incl. HP+
Detaillierte siehe bitte Hotel Webseite:

<https://www.tratterhof.com>



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.



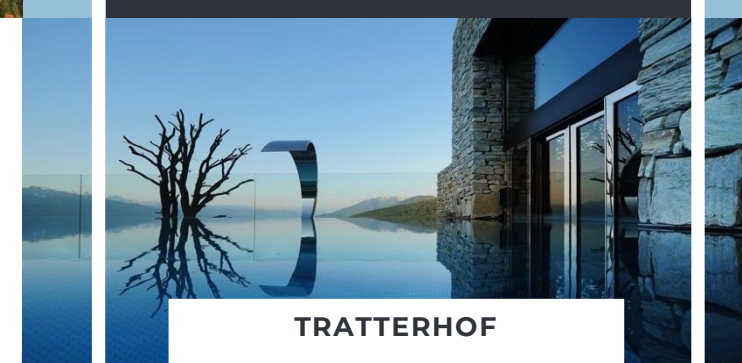
SELF & CALM

BEWUSSTSEIN IST ALLES

VERTIEFUNGSMODUL

TANTRISCHE PHILOSOPHIE UND ANUSARA®YOGA

22.10. – 27.10.2023



TRATTERHOF
MERANSEN, SÜDTIROL



www.selfandcalm.com

HOTELBUCHUNG

Buchung der vergünstigten Zimmer
direkt und individuell im Tratterhof mit

Vermerk:

„Retreat Kathrin Rottmann“

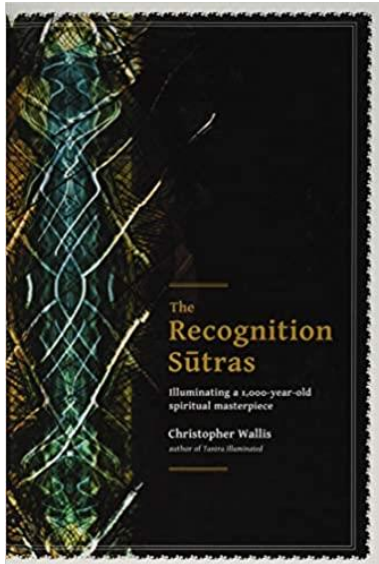
KONTAKTDATEN



Kathrin Rottmann
Höhenstraße 71
51381 Leverkusen
Tel: 0172-6503993



kathrinrottmann@gmx.com
www.selfandcalm.com



DIE ESSENZ DER WIEDERERKENNUNG

The Pratyabhijñā-hṛdaya

Kṣemarāja, Gelehrter des 11. Jh. hat diese Perle der Weltphilosophie 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.

ANUSARA-Inspired™YOGA

So./ Di. /Do.:

10:00 Uhr – 14:00 Uhr Asana und Philosophie
14:00 Uhr - 16:00 Uhr stille Selbsterfahrung

Mo./ Mi.:

07:30 Uhr - 09:00 Uhr Asana und Meditation
12:00 Uhr - 15:30 Uhr Asana und Philosophie
15:30 Uhr - 18:30 Uhr stille Selbsterfahrung
21:00 Uhr – 22:30 Uhr Abendineit

Fr.

07:30 Uhr - 09:00 Uhr Asana und Meditation
11:00 Uhr - 13:00 Uhr Integration



KATHRIN ROTTMANN

Anusara-Inspired™ Yoga Teacher
Meditationslehrerin

Meine Lehrer Sally Kempton und Christopher Wallis haben mich mit der Philosophie des nondualen Shiva Tantra vertraut gemacht, zu dem ich vom ersten Moment an eine große Anziehungskraft spürte. Nach Jahren der persönlichen Erfahrung mit dieser Lehre ist es mir einer Herzensangelegenheit, diesen wertvollen Schatz weiterzugeben.



ONLINE

Kostenlose Meditationen auf:
Spotify unter: „SELF & CALM Meditationen für Ruhe und Selbstentfaltung“.
Insighttimer unter „Kathrin Rottmann“.
Die Audio Kurse: „Tantrisch meditieren lernen“ und „Die Yamas“ bei: www.selfandcalm.com

PHILOSOPHIE

Theorie und Praxis

Wir tauchen in dieser Woche intensiv ein in die Philosophie des nondualen Shiva Tantras mit ihrer meditativen und kontemplativen Praxis zur Wiedererkennung der eigenen Essenz.

Es wird wieder einen harmonischen Mix aus Philosophie, Asana und Meditation geben.

In Zeiten der stillen Selbsterfahrung kannst du die uralte Weisheitslehre an diesem wundervollen Ort der Natur des Luxus verinnerlichen und üben, sie zu verkörpern.

Aus tantrischer Sicht ist das die eigentliche Praxis.

