

Preise

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

Frühbucher 260 €
(zahlbar bis 30.11.2022)

Ab 01.12.2022 340 €
(zahlbar bis 10.02.2023)

Zuzgl.

Unterkunft im Kloster
pro Person für 2 Nächte / EZ / VP 172 €

Die Unterkunft wird mit dem Kloster direkt abgerechnet.
Das Kloster erstellt **nach** dem Wochenende eine
Rechnung, wenn gleich ab 4 Wochen **vor** Kursbeginn
Stornierungsgebühren anfallen.



DAS KLOSTER

Das Kloster Vinnenberg wurde mit edlem
Geschmack renoviert. Die puristische, feine
Atmosphäre des Hauses lässt einen zur Ruhe
kommen.

Seit 800 Jahren ist es ein Ort der Besinnung
und des Gebetes, was berührend spürbar ist.

Die Zimmer sind schlicht und schön, das Essen
einfach, aber gut.



SELF & CALM

BEWUSSTSEIN IST ALLES

MODUL 1

TANTRISCHE PHILOSOPHIE UND ANUSARA®YOGA

10.03. – 12.03.2023



KLOSTER VINNENBERG

MÜNSTERLAND

www.selfandcalm.com

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Vom 15. bis 29. Tag vor Beginn 40 % des Gesamtbetrags

Vom 01. bis 14. Tag vor Beginn 80% des Gesamtbetrags

Am Tag des Veranstaltungsbegins 100 %

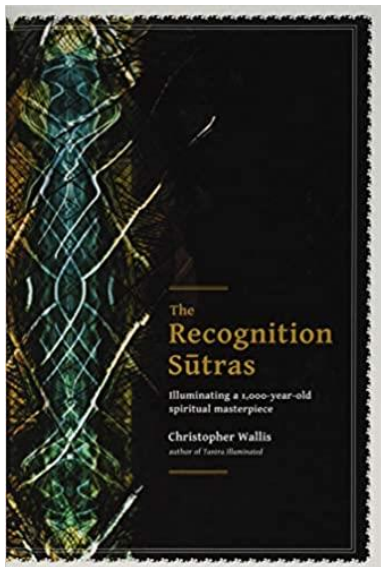
KONTAKTDATEN



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

FR. Start 12:30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und einem ruhigen Ankommen.

15:00 Uhr – 18:00 Uhr Asana und Philosophie

19:00 Uhr – 21:00 Uhr Abendeinheit

Sa.

07:00 Uhr - 08:00 Uhr Asana und Meditation

09:30 Uhr - 12:00 Uhr Asana und Philosophie

15:00 Uhr - 18:00 Uhr Asana und Philosophie

19:30 Uhr – 21:00 Uhr Abendeinheit

So.

07:00 Uhr - 08:00 Uhr Asana und Meditation

09:00 Uhr - 12:00 Uhr Asana und Philosophie



KATHRIN ROTTMANN

Anusara-Inspired™ Yoga Teacher
Meditationslehrerin

Aus der Erfahrung einer tiefen Verbindung mit diesem Text und der Traditionslinie in der er steht, schöpfe ich die Inspiration für meine Arbeit. Mit großer Freude ist es mein Anliegen, den Wert dieser Weisheitslehre in die heutige Zeit zu bringen.



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

An diesem Wochenende erhältst du einen Überblick über den Kontext in dem *The Pratyabhijñā-hṛdaya*, „Das Herz der Wiedererkennung“ steht und beginnst einzutauchen die die Weisheit dieses Textes, die von enormer Aktualität für uns Menschen in der heutigen Zeit ist.

Dich erwartet ein inspirierendes Wochenende mit Philosophie, Meditation und Asana Praxis in einem ausgewogenen Mix. Du lernst die ersten Sutren und die Techniken kennen, die dazu kreiert sind, dass immer anwesende, leuchtende Selbst, dass du in deiner Essenz bist, zu erkennen.

