



YOGASCHULE WERDER

Annette Franke Yogalehrerin BDY/ EYU Anusara®Elements • 14542 Werder/ Havel Luise-Jahn-Str. 6 a
Tel: 03327 567450 • 0171 839 9330 • info@yogaschule-werder.de • Steuer Nr.: 048/ 220/ 10534

SADHANA – ASPEKTE DES LEBENS

mit Annette Franke auf La Gomera – El Cabrito
vom 14.01. – 21.01.2023

„Mach deine Sadhana und alles, was du brauchst, wird zu dir kommen.“

Sri Prem Baba

Sadhana bedeutet spirituelle Praxis und hat seine Wurzel im Verb *sadh* (Sanskrit), was wiederum so viel heißt wie „direkt zum Ziel gehen“. **Sadhana** umfasst alle spirituellen Praktiken, die das eigene Erwachen unterstützen. Dazu brauchen wir Regelmäßigkeit, Hingabe und unseren ganzen Willen.

In diesem Retreat haben wir die Möglichkeit durch regelmäßiges Praktizieren von Yoga, Atmung und Meditation, die eigene **Sadhana** zu stärken. Dies ist verbunden mit einer Intention, die unserem Tun und Handeln einen Sinn geben. Wir kommen innerlich nach Hause und können so die Kraft des Augenblicks erneut erfahren.

El Cabrito ist ein besonderer, magischer Ort, der inspiriert, auf diese innere Reise zu gehen. Abgelegen, nur auf dem Seeweg oder zu Fuß über die Berge zu erreichen, ist El Cabrito (span. kleiner Ziegenbock) ein Retreat Ort, der uns einlädt bei uns selbst anzukommen. Diese wunderbare Lage, die elementare Kraft der Natur und die Brandung des Meeres, lässt uns die Einmaligkeit jedes Augenblicks erahnen.

Anreise	Samstag, den 14.01.2023
Abreise	Samstag, den 21.01.2023
Seminargebühren	480.-

Tagesablauf	vom 15.01. – 20.01.2023
8.00 – 9.00 Uhr	Yoga - dehnen - atmen und meditieren
9.30 Uhr	Frühstück
10.00 – 11.30 Uhr	Yoga am Morgen
ab 13.00 Uhr	Mittagessen
17.00 – 18.30 Uhr	Yoga, Atmen, Meditieren
19.00 Uhr	Abendessen

Information zur Buchung

Das Seminar <u>direkt</u> buchen bei	Yogaschule Werder info@yogaschule-werder.de
Unterkunft/ Verpflegung <u>direkt</u> bei	El Cabrito info@elcabrito.es
Alle Infos, Fotos, Preise etc.	www.elcabrito.es
MESA Transfer Flughaften -> Gomera	www.autobusesmesa.es

Flüge bitte rechtzeitig buchen!

Um das Zimmerkontingent auszuschöpfen, bitte eine zeitnahe Buchung bis spätestens 01.10.22

VR-Bank Fläming - Elsterland eG IBAN: DE22 1606 2008 5103 6380 00 BIC.: GENODEF1LUK

Anmeldung

SADHANA – ASPEKTE DES LEBENS

mit Annette Franke auf La Gomera – El Cabrito

vom 14.01. – 21.01.2023

Name

Vorname

Straße

Wohnort

Mail

Telefon

Bemerkungen

Die Teilnahme am Yoga und die Inanspruchnahme der Leistungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum

Unterschrift