



## Mantra und Meditation im Hatha-Rāja-Yoga



**Donnerstag, 23. November 2023**  
**Bis Sonntag, 26. November 2023**

**Seminar- und Meditationshaus Domicilium, 83629 Weyarn**

### **Mantra, die Energie des Klanges im Hatha-Rāja Yoga und als Hinführung zur Meditation**

Meditation wirkt! Sie zentriert uns. Aus dieser Klarheit getroffene Entscheidungen sind lebensfördernd. So trägt sie zum Frieden in der Welt bei.

Wir wenden die Energie des Klanges zusammen mit āsana, karana und prāṇāyāma sowie in den Konzentrationsübungen zu den Chakren an. Durch diese Auffrischung und Vertiefung der Praxis verstärken wir ihre energetische Wirkung. So entfalten wir eine größere Achtsamkeit. Insbesondere führen uns Mantras in das stille Gewahrsein der Meditation.

Weiterbildung für Yogalehrende und Geübte

**Referenztexte :** Hatha-Yoga-Pradīpikā, Yogayājnvalkya,  
« Le souffle – Énergie du Yoga », das neue Buch von Boris Tatzky

**Dozentin:** Agathe Bretschneider

### **Kursgebühr und Seminarhaus**

EUR 320,-- Kursgebühr incl. anteiliger Pauschale für den Seminarraum.  
DZ/VP für 3 Nächte ab 168,-- . Weitere Details siehe Seite 3 unter Seminarhaus Domicilium.



## Aus- und Weiterbildung

Das Seminar kann als Aus- oder Weiterbildung besucht werden und ist für Yogalehrende und Übende mit Yogaerfahrung offen.

## Anmeldung

Die Anmeldung für das Seminar und Unterkunft mit VP im Seminarhaus:

Über das beigefügte Anmeldeformular oder über das Anmeldeportal unter <https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html>

1. Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% = EUR 160,--, oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.
2. Bitte Wunschzimmer mit angeben, das je nach Verfügbarkeit aus dem Kontingent verbindlich reserviert wird.  
Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 8

## Rücktritt und Stornierungsgebühr

Bis 8 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,-- einbehalten. Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an, ab 8 Tagen vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag (100%) fällig.

Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise ist die gesamte Seminargebühr zu begleichen.

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung!

**Seminarbeginn:** Donnerstag, 23. November 2023 um 16.00 Uhr mit Yogapraxis.

Das Einchecken ist ab 14.00 Uhr möglich.

**Seminarende:** Sonntag, 26. November 2023, ca. 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

Auschecken um 09.00 Uhr.

## Seminarzeiten

<b>Anreisetag Donnerstag</b>	16.00 – 18.00	Yogapraxis
Abendessen	18.15	
Abends	19.30 – 20.30	Einführung, Tiefenentspannung
<b>Fr – Sa</b>	07.15 – 07.45	In Stille und mit Meditation den Morgen begrüßen
Frühstück	08.00	
<b>Do - So</b>	09.15– 12.00	Kurzvortrag zum Thema, Yogapraxis und Meditation
Mittagessen	12.15	
<b>Do - Sa</b>	15.00 – 18.00	Yogapraxis und Meditation
Abendessen	18.15	
<b>Freitagabend</b>	19.30 – 20.30	frei
<b>Samstagabend</b>	Durch freies Tönen, Bewegen und Heillieder können wir unserer Verbundenheit und Freude Ausdruck verleihen. Ich freue mich darauf!	



Im relativ neu gebauten Haus am Hang bietet der Seminar- und Meditationsraum im Zen-Stil einen wunderbaren ruhigen Rahmen für die Übungspraxis.

### **Kosten Vollpension und 3 Übernachtungen**

<https://www.meditationshaus-domicilium.de/gaestezimmer.html>  
Feine vegetarische Küche. Vegan bitte anmelden.

### **Nicht vergessen:**

Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.  
Für Zugreisende gibt es auch Material im Haus.

### **Die Anfahrt**

Domicilium Weyarn  
Holzkirchener Str. 3  
83629 Weyarn

**Mitfahrtgelegenheit:** Auf Anfrage versuche ich zu vermitteln.

### **[www.meditationshaus-domicilium.de/anfahrt-oeffentlich.html](http://www.meditationshaus-domicilium.de/anfahrt-oeffentlich.html)**

Mit der S-Bahn S3 von München bis Holzkirchen und dann mit dem Taxi (ca. 9 km)\*

Mit der Bayerischen Regional Bahn (BRB – Richtung Bayrischzell) fahren Sie vom HBF München bis zur Haltestelle Darching. Vom Bahnhof nehmen Sie das ortsansässige Mangfall Taxi (Vorbuchung notwendig unter Telefon: 08020-296962).



**Anmeldung mit diesem Formular oder online unter**  
[www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html](http://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html)

Bitte das Formular ausgefüllt per mail: [yoga@purna-yogaschule.de](mailto:yoga@purna-yogaschule.de) oder per Post senden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes Seminar an:

Seminartitel .....

Datum .....

Vorname / Name .....

Adresse .....

Telefon .....

E-Mail .....

Damit die Reservierung des Platzes verbindlich wird, bitte nach Bestätigung der Anmeldung durch die Purna Yogaschule 50% = EUR 160,--, oder die gesamte Kursgebühr von EUR 320,-- überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis wird 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

Die Schule behält sich eine Absage des Seminars bei zu geringer Teilnehmerzahl oder unvorhergesehenen Umständen vor. Diese erfolgt spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn.

**Bankverbindung:** Diese wird bei Anmeldung mitgeteilt.

**Rücktritt vom Seminar (schriftlich):**

Bis 8 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,-- einbehalten. Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an, ab 8 Tagen vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag (100%) fällig.

Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise fällt die gesamte Seminargebühr an.

Beachten Sie auch die Stornobedingungen des Seminarhauses.

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung!

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....  
Ort / Datum    Unterschrift