



## Mantra, die Energie des Klanges im Hatha und Rāja Yoga



**24. - 26. November 2023**

**Freitag, 09.30 bis Sonntag, 12.30**

(Beginn Donnerstag, 23.11.23, 17.00) \* siehe unten

**Yogazentrum "Atelier", 82442 Saulgrub am Hörnle**

**Agathe Bretschneider**

Mantra, die Schwingungsenergie des heiligen Klanges der Sanskritsprache, der Melodie und der Inhalte, ist besonders dazu geeignet, den Geist zur Ruhe zu bringen. Gleichzeitig wirkt das Tönen auf einen langen feinen Atem hin, ist also eine besondere Form von prāṇāyāma.

Übersetzte Textpassagen aus dem neuen Buch von Boris Tatzky werden unsere Übung unterstützen.

Wir wenden die Energie des Klanges zusammen mit den Techniken des Yoga der Energie an, die sich an den Grundlagentexten des Hatha Yoga orientieren. Mantra, Āsana, Karana und prāṇāyāma sowie Konzentrationsübungen zu den Chakren öffnen uns für die Erfahrung der tiefen Meditation und samādhi (Rāja-yoga).

Die Meditation ist also das wirkliche Ziel des Hatha Yoga. Die Hatha-Yoga-Pradīpikā weist gleich zu Beginn darauf hin. Sie zentriert uns. In Klarheit getroffene Entscheidungen sind lebensfördernd. So trägt Meditation zum Frieden in uns und in der Welt bei.

**Referenztexte :** Hatha-Yoga-Pradīpikā, Yogayājñavalkya,  
« Le souffle – Énergie du Yoga », Boris Tatzky

Das Seminar ist geeignet als Weiterbildung für Yogalehrende und Intensivpraxis für Übende.



Das Atelier

### Seminarbeginn:

Freitag, 24. November 2023 im um 09.30 Uhr

Für am Donnerstag frühzeitig Anreisende:

**Seminarbeginn** Donnerstag, 23. November 2023, 17.00 Uhr

Wir treffen uns in kleiner Runde und üben in der Fewo Götz.

**Seminarende:** Sonntag, 26. November 2023, 12.30 Uhr

### Seminarzeiten

**Bei Anreisetag Donnerstag 17.00 – 19.00** leichte Yogapraxis, Chanten

Ich bringe ein warmes Gericht für das gemeinsame Abendessen in meiner Fewo mit.

### Freitag, Treffpunkt im Atelier

<b>Freitag</b>	09.30– 12.30	Einführung zum Thema, Yogapraxis, Mantra, Meditation
Mittagessen		z.B. im Café/Bistrot im Haus unter dem Atelier o.a.
Nachmittag	15.30 – 19.00	Texte, Yogapraxis, Mantra, Meditation, Tiefenentspannung
Abendessen		(veget.) Essen wird auf Wunsch im Restaurant vorbestellt
<b>Samstag</b>	09.30– 12.30	Einführung zum Thema, Yogapraxis, Mantra, Meditation
Mittagessen		z.B. im Café/Bistrot im Haus unter dem Atelier o.a.
Nachmittag	15.30 – 18.30	Texte, Yogapraxis, Mantra, Meditation, Entspannung
Abendessen		(vegetarisches) Essen kann vorbestellt werden
Samstagabend	20.00 – 21.00	Tönen, Bewegen und Heillieder
<b>Sonntag</b>	09.30– 12.30	Yogapraxis, Mantra und Meditation

### Kursgebühr und Seminarhaus

Nur für von weit Anreisende: Beginn Donnerstag 17.00: **EUR 295,--** Kursgebühr incl. Pauschale für den Seminarraum.

**Für alle anderen Beginn Freitag 09.30: EUR 280,--** Kursgebühr incl. Pauschale für den Seminarraum.



### **Nicht vergessen:**

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

### **Anmeldung**

Die Anmeldung für das Seminar:

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 140,-**, oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Maximalteilnehmerzahl: 16

### **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!

### **Die Anfahrt**

82442 Saulgrub, Am Mühlbach 7; <https://www.yogalebenammertal.de>, Tel. 08845 70 36 774

Der Bahnhof ist fußläufig im Ort. Anreise über München nach Murnau, dort umsteigen.  
Verbindung stündlich, Dauer ca. 90 Minuten, z.B. 14:32 – 16:05 | 1h 33min, 1 Umstieg

**Mitfahrtgelegenheit:** Mit Deiner Erlaubnis versende ich rechtzeitig die Teilnehmerliste.

### **Unterkünfte**

In 5-10 Minuten Fußweg vom Atelier aus gibt es günstige Unterkünfte /Fewos in Gästehäusern. Oft haben sie mehrere Zimmer und können miteinander geteilt werden. Häufig gibt es einen Frühstücksservice.

Das Gästehaus Götz bietet für EUR 12,- pro Person ein reichhaltiges Frühstück in der Stube um einen großen Tisch an. Wir haben dies als sehr gemütlich erlebt. Deshalb habe ich hier das ganze Haus vorreserviert. Bitte bei mir anmelden, wenn Du diese Unterkunft buchen möchtest!

### **Kontakt Daten zu den Übernachtungsmöglichkeiten in Saulgrub:**

1. Frau Götz Tel.: 08845- 617 Ferienwohnungen mit EZ und DZ  
<https://www.ferienwohnungen.de/ferienwohnung/18303/>

2. in direkter Nachbarschaft von Frau Götz ist Fam. Holderried mit Fewos: Tel.: 08845 8744  
<https://www.ammergau-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/67601a2e-e4c0-48b3-80f7-56ad1f897d75/haus-fernblick>; <https://www.haus-fernblick-saulgrub.de/>



3. Haus Berktold von Marita Gratz, Fußweg 5 min. bis zum Atelier, Kienzerleweg 2, 08845/1613  
Marita hat 2 schöne Ferienwohnungen (insgesamt 5 Schlafzimmer 3 DZ und 2 EZ mit großen Betten) in der ganz bequem 8 Leute Platz haben. Sie bietet einen Frühstücksservice an (extra Berechnung) mit frischen Semmeln, Butter, Marmelade.... im Kühlschrank.

Das Haus ist eine Reihe weiter hinten und deshalb sehr ruhig und man hat einen wunderbaren Blick.

<https://www.ammergauer-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/c7011ee5-6426-4096-92dc-65a1a428dd0e/haus-berktold>

4. Fewo direkt am Bahnhof: <https://abnb.me/j9fk1PHTapb>, +491705454745

5. Gasthof zur Post/ Herr Weller. [info@saulgrub.com](mailto:info@saulgrub.com); 0172 8991542, 08845 7579100



**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% der oben genannten Kursgebühr oder die gesamte Kursgebühr zu 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