



Die Kraft der Aufmerksamkeit

Wege zur Konzentration und Meditation

08. – 10. November 2024

82442 Saulgrub

Agathe Bretschneider



Aufmerksamkeit ist eine schöpferische Kraft. Wenn sich die gewohnten Gedankenbewegungen abschwächen, kann sich der Geist wieder mit buddhi, der Intuition, und mit der Quelle der Intelligenz verbinden. Nur aus dieser Stille sind neues Denken, neue Gedankenmuster möglich. Bewusst im „Sein“, sind wir genährt und glücklich.

Unter Konzentration (dhāraṇā) verstehen wir das Bündeln aller Fähigkeiten der Sinne. Der Geist wird auf Eines ausgerichtet. Aufmerksamkeit ist globaler, anstrengungsloser, wird zum Ergebnis der Konzentration und zum fließenden Übergang zur Meditation (dhyāna).

Wir widmen uns der Konzentration /Aufmerksamkeit durch die Ausrichtung auf den Körper und die Details in den Bewegungen, den Atem, den Klang von Mantra. Vor allem aber üben wir spezifische Konzentrationen im Stirnzentrum und dem vyoma chakra in der Mitte des Kopfes, sowie Energielenkungen, um dann Loszulassen für die Meditation.

Ausgleich auf physischer, emotionaler und mentaler Ebene, tiefe Ruhe und innere Freude sind das Geschenk.

Dozentin: Agathe Bretschneider, Yogalehrerin BDY/EYU seit 1994,

Seminarort: Atelier, Am Mühlbach 7. 82442 Saulgrub, <https://www.yogalebenammortal.de>

Zeit: Freitag, 18.00 bis Sonntag 13.00



Das Atelier, Saulgrub

Teilnahmevoraussetzung

Das Seminar kann als berufliche oder persönliche Weiterbildung besucht werden. Yogaübende und Yogalehrende sind herzlich willkommen.

Zu meiner Person

Yoga der Energie begleitet mich seit meiner ersten Yogastunde. Als Yogalehrerin BDY/EYU bin ich ab 1994 als Dozentin für Aus- und Weiterbildung in der eigenen PŪRṆA YOGASCHULE, wie auch in verschiedenen Yogaschulen im In- und Ausland tätig.

Bei Boris Tatzky vertiefte ich Yoga der Energie seit 30 Jahren. Mit ihm habe ich viele Seminare in der 4-jährigen Yogalehr-Ausbildung sowie der Weiterbildung unterrichtet und übersetzt.

Mein Lernen und Lehren wurde aber auch maßgeblich durch die feine Arbeit und Interpretation des Yoga von Peter Hersnack, Art of Yoga, geprägt. Yogatherapie und Vedanta verdanke ich Sukumar Shetty, Südindien, und Eberhard Bähr. Laufende Weiterbildung im Yoga der heutigen Zeit.

Referenztexte Hatha-Yoga-Pradīpikā, Yoga Sutra nach Patanjali
Le SOUFFLE – Énergie du Yoga », Boris Tatzky
„Living breath“, Peter Hersnack, art-of-yoga.fr

Seminarzeiten Freitag 18.00 – 19.30 Uhr
Samstag 09.30 – 12.30 und 15.30 – 19.00 Uhr
Sonntag 09.30 – 13.00 Uhr

Kosten Seminargebühr EUR 195,- incl. Seminarraumpauschale.

Anmeldung zum Seminar <https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html>

Oder über das beigefügte Anmeldeformular. Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% der Kursgebühr oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen. Die Bankverbindung wird bei Anmeldung mitgeteilt. Verwendungszweck: 08. – 10. Nov 2024, Saulgrub

Mindestteilnehmerzahl: 7
Maximalteilnehmerzahl: 19

Rücktritt und Stornierungsgebühr

Bis 4 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,- einbehalten. Ab 4 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!

Es gelten die jeweils gültigen Hygienevorschriften. Sollte aufgrund dieser Regelungen ein Präsenzunterricht nicht möglich sein, findet das Seminar online statt.

Nicht vergessen:

Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.

Die Anfahrt



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

Der Bahnhof ist im Ortszentrum, zu Fuß 5-10 Minuten zum Seminarraum und den Unterkünften. Anreise über München nach Murnau, dort umsteigen nach Saulgrub. Stündliche Verbindung, insgesamt ca. 90 Minuten.

Möglichkeiten für Mittag- und Abendessen

Im Café/Bistrot im Haus unter dem Atelier, auch vegetarisch. Der Dorfwirt in Altenau bietet feine, auch vegetarische Küche.

Gasthof zur Post, ebenfalls kleine vegetarische Auswahl. Auf Vorbestellung auch vegan.

Ich bestelle Plätze vor, bitte gebe an, welche Mahlzeiten Du wünschst. Der Ort hängt davon ab, welches Restaurant offen hat.

Vorschläge für Unterkünfte

Die Ferienwohnungen werden in der Regel erst ab 2 Übernachtungen vermietet, sind aber sehr günstig. Sie haben Kochgelegenheiten.

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.

Mit folgenden Unterkünften haben wir persönlichen Kontakt und gute Erfahrungen gemacht.

Gerne übernehme ich für Dich die Buchung **bei Götz oder Marita Gratz**, wenn du mir Deine Präferenz und evtl. DZ-PartnerIn mitteilst. Dann ich auch für die Vermieterinnen der Überblick leichter.

Frau Götz, Römerweg, 82442 Saulgrub. Ländlicher Hof. Tel.: 08845- 617 Ferienwohnungen mit EZ und DZ, ca. EUR 40,--/Nacht, 5 Gehminuten zum Atelier.

Das Gästehaus Götz bietet für EUR 7,-- pro Person ein reichhaltiges Frühstück in der Stube um einen großen Tisch an. Wir haben dies als sehr gemütlich erlebt. Wenn Du Dich dort anmeldest, teile mir dies bitte auch mit.
<https://www.ferienwohnungen.de/ferienwohnung/18303/>

Marita Gratz, Pension Haus Berktold, Kienzerleweg 2, 82442 Saulgrub. Tel. 08845/7100.

5 Gehminuten bis zum Atelier. 2 schöne Ferienwohnungen (insgesamt 5 Schlafzimmer 3 DZ und 2 EZ mit großen Betten). Jede Fewo hat Wohnzimmer, Küche/Kochnische, Bad und WC. Balkon. EUR 30 - 40 /Person und Nacht.

Marita bietet einen Frühstücksservice an (extra Berechnung) mit frischen Semmeln, Butter, Marmelade.... im Kühlschrank. Wunderbarer Blick auf das Hörnle.

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

Familie Holderried, Römerweg, 82442 Saulgrub, ländlicher Hof mit Fewos. Tel: 08845 8744

in direkter Nachbarschaft von Frau Götz

<https://www.ammergauer-alpen.de/buchen/unterkuenfte/BAY/67601a2e-e4c0-48b3-80f7-56ad1f897d75/haus-fernblick;>

<https://www.haus-fernblick-saulgrub.de/>

Gasthof zur Post, Römerweg 1, 82442 Saulgrub. 3 Gehminuten zum Atelier.

info@saulgrub.com; Tel. 15 22 39, 08845 7579 100



Anmeldung mit diesem Formular oder online unter

www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html

Bitte das Formular ausgefüllt per mail: 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 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 4 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,- einbehalten. Ab 4 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!

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