



Frohes Neues Jahr!

Willkommen zum **Neujahrs Retreat zu Hause Online**
für den Beginn des Jahres des Tigers 2022

Am 2. Januar von 15.00 bis 16.30 Uhr

Neujahrs Yoga + Ritual zum Beginn des Jahres des Tigers
+ Einführung in das Neujahrs Retreat

täglich von 3. bis 7. Januar morgen früh von 7.00 bis 7.30 Uhr
Yoga + Meditation

täglich von 3. bis 6. Januar abends von 18.15 bis 19.30 Uhr
Yoga + Atem

*Alle Stunden bei diesem Retreat können auch einzeln besucht werden.

Schön, dass Du dabei bist!

Deine innere Motivation ist der Beginn dieses Neujahrs Retreat.

Am 2. Januar heißen wir das neue Jahr mit der gemeinsamen Yoga Praxis willkommen. Für das Ritual zum Beginn des Jahres des Tigers halte bitte einen kleinen Zettel und einen Stift bereit. Ein Kerzenlicht dazu wäre schön, aber kein Muss. In dieser Stunde werden die individuell angepassten Modifikationen für die Durchführung der Asanas und auch für eine aufrechte Sitzhaltung für die Meditation erklärt, sodass jeder/jede bei den Stunden morgens früh mit schlichten Anweisungen auf sichere und effektive Art üben kann.

Bei den Stunden morgens früh fangen wir mit dem Erdgruß und dem Sonnengruß an, danach folgen einige Basis Asanas. Anschließend sitzen wir in der Stille. Um 7.30 Uhr wird die Stunde mit einem Gongklang beendet und der virtuelle Zoom Raum wird automatisch ausgeschaltet. Du kannst gerne für dich selbst länger weiter

meditieren. Wenn du danach einen Termin hast, kannst du schon einen Wecker stellen, sodass du in Ruhe weiter meditieren kannst.

Jeder Abend wird abgerundet mit Yoga Praxis und anschließender Beobachtung des Atems. In den Stunden am Donnerstag werden restorative Asanas praktiziert.

Zugangsdaten bleiben gleich:

<https://us02web.zoom.us/j/3132803440>

Meeting ID: **313 280 3440**

Wenn Du das Logo oder den Yogaraum auf dem Bildschirm siehst, bist Du schon erfolgreich eingetreten. Während der Wartezeit bleibt jeder in einer entspannten Haltung. Mit einem Gongklang fangen wir die Stunde gemeinsam an.

Während der Stunde wird Deine Audiofunktion automatisch auf Stumm geschaltet. Wenn Du während der Stunde eine Frage hast, schalte selbst manuell die Audiofunktion an. Während der Meditation schreibe bitte per Chat-Funktion.

Jede Einheit wird in der Stille beendet. Mit einem Gongklang wird das Zoom-Meeting automatisch beendet. Wenn Du länger in Savasana bleiben möchtest oder danach weiter in der Stille sitzen möchtest, kannst Du gerne weiter für Dich praktizieren.

Mit tiefer Dankbarkeit legen wir unsere beiden Handflächen sanft zusammen vor dem Herzen und verneigen uns zu unserer Herzensmitte mit tiefer Verbundenheit.

Behalte Deine Erfahrung während des Retreats für Dich.

Beitrag

Komplett Retreat: 60 Euro

Nur Neujahrs Yoga am 2. Januar: 15 Euro

Nur morgens (5 Tage): 25 Euro

Nur Abends (4 Tage): 40 Euro

Einzelne Morgen Stunde: 5 Euro

Einzelne Abend Stunde: 14 Euro

*Überweise bitte den Beitrag erst im Januar 2022. (Gerne zum Monatsende zusammen mit dem Beitrag für die regulären Stunden im Januar)

Unsere innere Motivation und Einstellung sind wie eine Saat. Es ist gut so, dass wir nicht wissen, was wir erfahren sollen oder können. Wir pflegen diese Saat durch unser einfaches Tun und lassen sie wachsen. Wie sie wächst, langsam oder schnell, zart oder kräftig, wann sie blüht, welche Blume sie trägt – egal was wir dabei fühlen oder denken, ist diese Saat in jedem da und wird von unserer Praxis genährt. Woher diese Saat kommt, ist ein schönes Wunder für uns. Zum Beginn des Jahres kannst du gerne deine Intention für das Jahr in deine Praxis integrieren.



Während des Retreats lassen wir uns vom Gayatri Mantra begleiten:

Gayatri Mantra - Lichtmantra

Om Bhūr Bhuvaḥ Svaḥ
Tat Savitur Vareṇyaṃ
Bhargo Devasya Dhīmahi
Dhiyo Yo Naḥ Prachodayāt

Lasst uns über Om meditieren, jener Urlaut Gottes, aus dem die drei Bereiche,
das Grobe-Irdische, das Feinere-Ätherische und das Feinste-Himmlische hervorgegangen sind.
Lasst uns das höchste, unbeschreibbare, göttliche Sein verehren, die schöpferische, lebensspendende Kraft,
die sich in der Sonne kundtut.

Lasst uns über das strahlende Licht Gottes meditieren,
welches alles Dunkel, alle Unwissenheit, alle Untugenden vernichtet.

Möge dieses Licht unseren Geist erleuchten.



LOTUS YOGA MARBURG
Raum für Lebenskunst

Marburg, Winter 2021/2022

