

„Meditations- und Yogaretreat“

Donnerstag 29. Oktober – Mittwoch 4. November 2026

Liebe Meditierende,

herzlich lade ich Euch wieder ein, **im Herbst eine besondere Auszeit** für Euch selbst zu erleben. Inmitten der Stille und fern vom Alltag entsteht Raum, um wieder bei sich anzukommen, neue **Kraft zu schöpfen und sich mit dem Wesentlichen im Leben zu verbinden**. Oft sind wir so sehr mit äußeren Anforderungen beschäftigt, dass der Kontakt zu unserer inneren Quelle verloren geht. Ein Retreat schenkt die **Möglichkeit, innezuhalten, loszulassen, durchzuatmen und die Essenz des Lebens** wieder bewusster wahrzunehmen.



Wenn der Geist ruhiger wird, kann ein tiefes Gefühl von Verbundenheit entstehen – mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben als Ganzem. Die **Weisheit alter Traditionen begleitet uns dabei** und erinnert uns an das, was in uns bereits vorhanden ist: **Klarheit, Lebendigkeit und innerer Frieden**.

Durch **Meditation, Yoga**, die bewusste **Atempraxis des „Coherent Breathing“** und **geistige Inspiration** öffnen wir einen Raum für Regeneration, innere Stille und Erkenntnisse. So können Körper, Geist und Seele aufladen und sich neu ausrichten.

Die Erfahrungen dieser Tage wirken oft weit über das Retreat hinaus und unterstützen uns dabei, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Gelassenheit, Präsenz und Vertrauen zu begegnen.

Das Retreat beginnt am **Donnerstag, 29.10.** mit dem Abendessen. Die Anreise ist ab 14 Uhr möglich. Ich empfehle bereits vor dem Abendessen mit einem Spaziergang und 1 oder 2 Runden aus Yoga-Pranayama-Meditation (20-5-30) das Retreat für Euch zu beginnen.

Die Akademie Blumenthal ist **ein Ort mit einzigartiger Energie** und lädt ein, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und in die Stille einzutauchen. In der **friedlichen Atmosphäre** dieses besonderen Ortes kannst Du meditieren, Dich regenerieren und tief in Deine persönliche Erfahrung eintauchen.

Du kannst von **Donnerstag bis Sonntag** teilnehmen und es ist möglich, Dein Retreat auf Wunsch um 1 bis 3 Tage zu verlängern. Das Retreat endet am **Mittwoch, 04.11.** nach dem Mittagessen um 13 Uhr.



Seminarleitung: Anke Beumann

Ort: Ilse-Eickhoff-Akademie in Bremen-Blumenthal, Ringofenstr. 58, Tel. 0421- 60 22 16

Retreatgebühr: 195 Euro (Do -So), je Verlängerungstag plus 55 Euro, bzw. 340 Euro (Do - Mi)

Anmeldeschluss: **11. Sept. 2026** / Anmeldung bitte durch schriftliche verbindliche Reservierung bei mir. Preise für Unterkunft / Verpflegung: Die Kosten für Einzelzimmer/Dusche/WC incl. Verpflegung betragen **75 Euro pro Tag**.

Mit herzlichen Grüßen, *Anke Beumann*