



Petra &  
Pascal

laden ein zu

# YOGA & MEDITATION

Der Weg in die Stille

*Wann?*

31.5. - 02.06.2024

*Wo?*

Findhof Lindlar  
an der Sülz 61, Brochhagen

Samtosa Yogaschule

*Petra Krüger*

meditationscoach.de

*Pascal Herth*

# Yoga & Meditation

yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ „Yoga ist jener innere Zustand, indem die seelisch-geistigen Vorgänge zur Ruhe kommen“ (Yoga-Sutra Patanjali I,2)

An diesem Wochenende üben wir Yoga (Meditation in Bewegung) und Meditation - Wie erfahre ich „Tun und Machen“ (Asana), wie erlebe ich „Spüren und Beobachten“ (Meditation)?

Der Prozess der inneren Achtsamkeit ermöglicht eine Zentrierung und ein deutlicheres Erleben der inneren Welt. Wir erfahren die Nähe zu uns selbst. Dadurch kommen wir zu einer feineren und differenzierteren Wahrnehmung unserer Bedürfnisse, unserer Gefühlswelt und unserer Gedankentätigkeit und können diese in Relation zu äußeren Umständen setzen.

Die von uns angeleiteten Übungen stärken den Prozess der inneren Vergegenwärtigung, fördern unsere Selbstannahme und lassen uns unsere Ganzheit erleben. Durch alle Übungen im Yoga sollen Körper und Geist so in Harmonie gebracht werden, dass längere Phasen der ungestörten Meditation möglich werden.

Mit Hilfe von Pranayama (der Atempraxis im Yoga) haben wir außerdem ein Mittel an der Hand, das es uns ermöglicht den Alltagsgeist zu beruhigen und uns in einen Zustand der Wachheit, Präsenz und geistigen Ruhe zu führen.



*Petra*

Ich unterrichte seit über 10 Jahren Yoga in der Tradition Sri T. Krishnamacharya / Desikachar

In dieser Tradition ( Vini-Yoga ) werden Atmung und Bewegung miteinander verbunden. So entstehen fließende Bewegungen, die uns ermöglichen den eigenen Körper mit seinen individuellen Gegebenheiten voller Gelassenheit neu zu spüren.

Zudem habe ich viele Jahre bei Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe an Seminaren und Weiterbildungen teilgenommen und in diesem Sommer eine dreijährige Intensiv-Ausbildung in Prāṇāyāma und Meditation abgeschlossen. Ich fühle mich bereit und voller Vorfreude, das Erlernte und Verstandene weiterzugeben.



Pascal

Ich bin Meditationscoach und Mental Trainer und produziere Podcasts über Meditation und die Schulung des Geistes.

Ich beziehe meine Lehrerfahrung aus einer 1,5-jährigen Meditationsausbildung bei Karsten Spaderna (Düsseldorf), meinen eigenen Meditationskursen, Seminaren und intensiven Klausuren in Stille und Dunkelheit.

Aktuell befinde ich mich in einem weiteren 3-jährigen traditionellen Studium buddhistischer Psychologie & Geisteswissenschaften am Tibetischen Zentrum in Hamburg, welches unter der Schirmherrschaft des Dalai Lama steht.

Ich freue mich meine Erfahrungen und mein Wissen nutzbringend weiterzugeben und zur Selbsterfahrung zu inspirieren.

# Der Findhof

Mit dem Findhof im Naturpark Bergisches Land haben wir einen Ort gefunden von dem wir glauben, dass jede(r) hier zur inneren Ruhe finden kann.

Nähere Infos unter: [www.findhof.de](http://www.findhof.de)



# Vollverpflegung mit Jules Grootaers



JULES  
KOCHT



# Unterkünfte inkl. Vollverpflegung

JULES  
KOCHT



## Zimmer mit Bad

kann einzeln oder zu zweit genutzt werden.



## Zimmer mit Gemeinschaftsbad

Gemeinschaftsbad  
mit Sauna

