



# ENERGIE MEETS BHAKTI

17.-21.10.2018



DAS  
WOHLFÜHL  
POWER  
RETREAT



STEFAN

FRAUKE

JASMIN

KAI

## SEMINARGEBÜHR:

199,- € EARLYBIRD  
bis zum 14.05.18  
danach 219,- € p.P

## INFOS & ANMELDUNG:

frauke@ein-tropfen-licht.de

## zzgl. ÜBERNACHTUNG & HALBPENSION:

(BIO/VEGAN/VEGETARISCH)  
ab 110,- € p.P.  
gastgruppen@yoga-vidya.de

## SEMINARHAUS SHANTI

Yogaweg 1  
32805 Horn-Bad Meinberg

## ENERGIE

kreiert sich in verschiedensten Formen, mal als Prana, mal als Gefühl, mal als Lebenskraft. In diesem Retreat tanken wir uns ganz individuell auf, durch verschiedene spielerische und bewährte Übungen. Atem, Körper und Seele werden dabei gleichermaßen aufgefrischt und das Energielevel balanciert sich harmonisch aus.

## BHAKTI

ist das innere „Ja“ zum Leben an sich, das Wahrnehmen von Fülle, von Lebendigkeit und schlichtes Dankbarsein. Mit einem inneren Lächeln werfen wir uns hinein in Klang, Spiel, Tönen und Lauschen ... und fallen mitten in unser Herz. Lachen, Tränen, Glückseligkeit und eine wirklich wundervolle gemeinsame Zeit erwarten dich bei unserem einzigen eigenen Retreat 2018.



### MITTWOCH 17.10.2018

Beginn:  
19:00 - 20:30 Uhr  
Ankommensrunde

### DONNERSTAG 18.10.2018

8:30 - 10:30 Uhr  
Theorie & Praxis  
Sukshma Vyayama

14:30 - 17:30 Uhr  
Mantrayoga -  
Workshop

18:45 - 19:45 Uhr  
Singing Circle

optional:  
20:00 - 21:00 Uhr  
Satsang im  
Sivananda-Saal

### FREITAG 19.10.2018

8:00 - 8:45 Uhr  
Sukshma  
Vyayama

9:15 - 11:00 Uhr  
Mantra-Yoga-  
stunde

14:30 - 16:00 Uhr  
Sing-Workshop

16:00 - 17:30 Uhr  
Nautilus Yoga/  
Meditation

18:45 - 19:45 Uhr  
Klangreise

optional:  
20:00 - 21:00 Uhr  
Satsang im  
Sivananda-Saal

### SAMSTAG 20.10.2018

8:30 - 9:15 Uhr  
Sukshma  
Vyayama

9:30 - 10:30 Uhr  
Poweryoga-Flow  
on percussion

14:00 - 17:30 Uhr  
Yogi-Koch-Work-  
shop: Ernährung,  
Prana, Energie

18:45 - 19:45 Uhr  
Abendkonzert

optional:  
20:00 - 22:00 Uhr  
Satsang im  
Sivananda-Saal

### SONNTAG 21.10.2018

8:30 - 10:00 Uhr  
Sukshma  
Vyayama & Yoga

10:00 - 10:30 Uhr  
Innere Seelen-  
bilder-Reise

12:30 - 14:00 Uhr  
Abschlussrunde/  
Ritual

FRAUKE  
RICHTER  
FRAUKE-RICHTER.DE

KAI TRUDE  
KARMA-LICIOUS.COM