

Meditationsretreat 23. Feb – 7. März 2025 auf Zypern

Kundalini Yoga, Mind und Meditation, plus Atemtechnik

Herzlich willkommen!

Wir, die 3HO Akademie sind unterwegs in die Zukunft des Wassermannzeitalters und versuchen Bewährtes mit Zeitgemäßem zu verbinden. Über die Herausforderungen der Zeit brauchen wir hier nicht zu reden, aber die Bedürfnisse, die daraus erwachsen und denen wir gerecht werden wollen, sind beispielsweise: Entspannung für das Nervensystem, Freude und Kontakt in einer spirituellen Gruppe, Begegnung und Austausch auf Augenhöhe, gemeinsames Wachsen, Raum für die Reflexion des eigenen spirituellen Weges.



So kombinieren wir hier Wissen und Erfahrung in der Essenz des Kundalini Yoga und der Meditation mit weiteren Anregungen, die der Selbstfürsorge und dem Wohlbefinden dienen. Im besonderen Format einer gemeinsamen Reise ist für jeden und jede was dabei. Es gibt die Möglichkeit, die eigene Kundalini Yoga Lehrerinnen* Ausbildung mit dem Stufe 2 Modul Mind and Meditation zu vervollständigen oder sich auch einfach so auf diese Übungserfahrung einzulassen. Zusätzlich arbeiten wir vertieft an den Grundlagen des Pranayama, und genießen gemeinsame Zeit beim Wandern oder anderen Ausflügen.

Inspiration und Einladung

Du hast Lust, Yoga und Ferien zu verbinden. Du möchtest Zeit haben, dich auf eine tiefe Erfahrung mit Meditation einzulassen. Du genießt es, dich selbst an einem schönen Ort gut versorgt in einer Gruppe zu erleben. Insgesamt möchtest du auf sinnvolle Weise das Gute mit dem Schönen verbinden, dich tief entspannen und auch erholen, dabei aber auch Neues lernen und dich in der Yoga- und Meditationspraxis vertiefen. Du möchtest entspannt lernen und wachsen. Auch die Idee, schon an der Schwelle zum Frühling in die Sonne zu blinzeln und das Mittelmeer zu sehen, lockt dich. Dann bist du hier richtig.

Das Retreat

kombiniert Kundalini Yoga, Meditation, Atemarbeit, Wandern. Wer möchte, kann in dieser Zeit auch ihren/seinen **Letter of Completion für das Stufe 2 Modul Mind and Meditation** machen. Wer keine Zertifikate mehr braucht oder möchte, taucht einfach so ein in tiefe Erfahrung und neues Wissen. Für

das Zertifikat gelten die üblichen Stufe 2 Voraussetzungen. Alle anderen nehmen den Kurs als Selbsterfahrung und Retreat.

Es gibt Gelegenheit, dich mit Thomas in deinen Atem zu vertiefen und dabei - die physiologischen Abläufe verstehend - die spirituelle Erfahrungsfülle zu erkunden. Kai führt dich durch die Themen von Mind und Meditation und außerdem gibt es Yoga und Mantras, Ferienzeit und mindestens eine geführte Wanderung.

Mind & Meditation

Der Mind, dein Denkkorgan, ist ein großartiges Werkzeug, um ein Leben voller Klarheit, Achtsamkeit und Exzellenz zu führen. Dieser gleiche Mind weiß aber auch, Dich zu beherrschen. Er greift Gedanken und Ängste des Egos auf, schmückt sie aus, gibt ihnen weitere Bedeutungen, was schließlich zu Komplikationen, zu Selbstzweifeln und Unverständnis führt.

In diesem Kurs lernst du den Mind allgemein, und auch deinen persönlichen Mind, besser kennen: mit seinen Aspekten, Projektionen und Facetten. Du erfährst, wie Meditationen gezielt so eingesetzt werden können, dass du damit Deinen Mind besser für Deine höchsten Ziele nutzen kannst.

Grob gesagt haben wir 3 Teile: im ersten erkennen wir, wie unzuverlässig unser eigener Mind ist, leicht in die Irre zu führen durch Fehlwahrnehmungen, beigemischte Emotionen ...

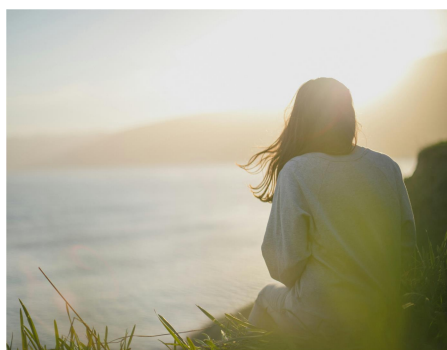
Im zweiten Teil erarbeiten wir grundlegende

Mechanismen im Mind, von denen manche alle gleichermaßen betreffen, und andere aber so individuell wie unsere sonstige Konstitution sind.

Im dritten Teil lernen wir, wie wir mit diesen Einsichten und Erlebnissen so umgehen können, wie wir unseren Mind dazu bringen können, unsere Entscheidungen und Vorhaben mit seinen ganzen Fähigkeiten zu unterstützen.

Am Ende wirst du ein viel tieferes und differenzierteres Verständnis davon gewonnen haben, was in deinem Mind vor sich geht, und wie du seine Eigenheiten so einsetzen kannst, um ein glückliches und authentisches Leben zu führen.

Der Kurs umfasst 50 Stunden Unterricht. Die legen wir überwiegend auf die 11 Vormittage, ergänzt um 3 Nachmittage. Dabei haben wir bei Bedarf den Freiraum, durch Umschichten auch einzelne Tage komplett als freie Tage zu gestalten. Das machen wir abhängig von Wetter und Bedürfnissen.



VORAUSSETZUNGEN für das Zertifikat „Stufe 2 Practitioner“ im Kundalini Yoga

- Zertifikat Stufe 1 „Instructor“ im Kundalini Yoga
- Teilnahme an den 5 Modulen, nachgewiesen durch die zu beantragenden Letter of Completion (LoC)
- Teilnahme am Weißen Tantra oder an einem von KRI genehmigtem Meditationstraining unserer 3HO Akademie, in Präsenz oder online.

Atem – Vertiefung mit Thomas

Ein wichtiger Teil all des Pranas, das wir in uns aufnehmen, ist unser Atem. Wir nehmen uns an mehreren Tagen insgesamt ca. 4 Stunden Zeit, um den Atem aus physiologischer/ medizinischer Sicht, also die Atemmechanik und die Biochemie, anzuschauen.

Welchen Weg geht der Sauerstoff? Welche Helfer benötigt er für seine lebenswichtige Aufgabe? Ist es allein der Sauerstoff, den unsere Zellen benötigen?

Wir betrachten und erfahren die heilende Wirkung des Atems. Wann könnte er uns aber auch schaden? Wie heilt uns allein der bewusste Atemvorgang?

Bei den Antworten auf diese Fragen nähern wir uns dem Atem als wichtigem Bestandteil der Yoga- und spirituellen Praxis. Der Kurs ist eine ausgewogene Mischung aus Praxis und Theorie.

Diese Stunden mit dem Atem, deinem Atem sollen dir einen Weg öffnen, dem Atem in deiner eigenen Yogapraxis und auch in deinen Yogastunden einen noch größeren Raum zu geben.

Natürlich begleitet uns unser Atem auch bei Wanderungen ins Akamas-Gebirge oder zum „Bad der Aphrodite“, wie auch bei den weiteren Meditationen.

Aphrodite Trail über den Moutti tis Sotiras • Wanderung » outdooractive.com

Deine Begleiter

Kai begleitet den Kurs als Verantwortlicher für den inhaltlichen Ablauf des Kurses

und unterrichtet vor allem das Modul Mind and Meditation.

Er unterrichtet seit über 40 Jahren als Lehrer & Ausbilder für Kundalini Yoga & Sat Nam Rasayan, MLA Ausbilder, KRI Leadtrainer.

Thomas wird einen vierstündigen Atemworkshop ergänzend zum Stufe 2 Modul unterrichten, das eine oder andere Sadhana anleiten und mindestens eine Wanderung begleiten.

Lehrer, Kundalini Yoga Lehrer, Atemcoach, Yogatherapeut in Ausbildung und Reisebegleiter (Indien und Zypern).



Ablauf

Typischerweise sieht der Tag aber so aus:

06:30 90 Min Morgenyoga und Meditation (Sadhana) - optional

08:00 Frühstück

09:00 Kursprogramm Mind & Meditation

13:00 Nachmittage zur freien Verfügung *oder*
Atemworkshop (insgesamt 4 Stunden) *oder*
Wanderung/ Ausflug

ab 18:00 Abendessen

19:00 gemütliches Beisammensein / Austausch

21:30 Abendmeditation

Die Gruppe wird in Absprache mit Kai und Thomas und den Bedingungen vor Ort ggfs. den Tagesablauf anpassen.

Der Ort

Wir reisen nach Zypern und residieren in einem familiengeführten Hotel in der Nähe der Bucht der Aphrodite. Der nächstgrößere Ort heißt Latchi und man erreicht ihn in wenigen Minuten mit dem öffentlichen Bus. Latchi, ehemals ein Fischerdorf, ist heute ein auf Tourismus eingestellter Ort, in dem man alles findet, was man als Gast so brauchen könnte, einen Geldautomaten zum Beispiel, weitere Busverbindungen, einen Supermarkt, Restaurants.

Das Hotel ist auf Seminarbetrieb eingestellt und bietet neben klimatisierten Zimmern große und helle Seminarräume. Von der Terrasse des Aphrodite Beach Hotel aus kann man auf die Bucht der Aphrodite mit ihren vorgelagerten Felsen schauen.

Aphrodite, die Göttin der Schönheit, Lust und der Intrige, ist der Sage nach aus den Wellen des Meeres geboren. Der Wind in Gestalt des Zephyr soll sie nach Zypern gebracht haben. Hier in der Bucht pflegte sie zu baden und bis heute ist dieser schöne Flecken Erde vielbesucht. Er ist Teil eines Naturschutzgebietes, das direkt hinter dem Hotel beginnt. So ist unser Hotel auch ein idealer Ausgangspunkt für kleinere und größere Wanderungen, aber auch für Spaziergänge am Strand, nur wenige Gehminuten vom Hotel entfernt. Das Hotel hat übrigens eine gut bestückte, auch deutschsprachige Bibliothek mit Wander- und Reiseführern und einer Sammlung von Romanen querbeet.



Kosten

975 EUR für alle Kurse plus 960 EUR im DZ, 1.270 EUR im EZ.

Darin enthalten ist:

- Teilnahme am Seminar
- Unterbringung im DZ oder EZ
- Halbpension (Frühstücksbuffett & 3-gängiges Abendessen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Paphos (ab 2 Personen)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Larnaca (ab 6 Personen)

Die Anreise erfolgt individuell. Bei der Buchung von Flügen kann das Reisebüro unterstützen.

Information und Anmeldung

Online-Infotermine: 5. November und 10. Dezember 2024, 20:00 Uhr

Beitreten Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/89905055060?pwd=yHaaSINF2HzzpGwbx2Vd2uE0xb51O.1>

Meeting-ID: 899 0505 5060

Kenncode: 572404

Die **Anmeldung** zu Kurs und Reise erfolgt in zwei Schritten. Zuerst melde dich per Mail über Thomas bei uns an. Danach buche bei Inside Travel www.inside-travel.com die Reise. Inside Travel ist ein kleines freundliches Reisebüro und Reiseveranstalter in Wasserburg. Du kannst auch deinen Flug über das Reisebüro buchen oder dich hier wenigstens zu günstigen Flügen beraten lassen. Darüber hinaus wende dich für inhaltliche Fragen an Kai (k-yoga@mailbox.org) und für organisatorische Fragen an Thomas (mt56@gmx.de).

Anreise

Zielflughafen: Paphos (PFO) oder Larnaca (LCA)

Direktflüge nach Paphos gibt es von folgenden Abflughäfen: Berlin, Köln, München, Memmingen, Wien.

Direktflüge nach Larnaca gibt es von folgenden Abflughäfen: Hamburg, Hannover, Düsseldorf, Köln, Frankfurt, München, Stuttgart, Wien, Zürich.

Anreisetag: 23.02.2025 (auf Wunsch auch zu anderen Tagen möglich)

Rückreisetag: 07.03.2025

Flughafentransfer ab/bis Paphos: ca. 1 Stunde (ab 2 Personen inklusive)

Flughafentransfer ab/bis Larnaca: ca. 2 Stunden (ab 6 Personen inklusive)

Unterkunft und Verpflegung

Die Zimmer sind komfortabel und geräumig, alle mit Dusche, WC, Balkon oder Terrasse, und die meisten davon mit seitlichem Blick auf das Meer. Jedes Zimmer verfügt über eine Klimaanlage mit der sowohl gekühlt als auch geheizt werden kann. Die tägliche Zimmerreinigung wird von den Gästen sehr genossen. In der offenen Empfangshalle befindet sich die Rezeption (teilweise auch deutschsprachig), eine Bar und "Chill-Lounge" mit Internetempfang; außerdem eine gut bestückte und auch deutschsprachige Bibliothek.

Die Mahlzeiten werden im Restaurant mit Blick auf das Meer eingenommen: morgens mit Blick auf das türkisfarbene Meer, abends mit Sternenfunkeln. Die zumeist zypriotischen Gerichte werden jeden Tag frisch zubereitet. Das üppige und vielseitige Büffet bietet eine große Auswahl für Vegetarier, Fleisch- und Fischliebhaber. (Sie versuchen auch nach Möglichkeit auf besondere Wünsche einzugehen.)

Wir freuen uns sehr, dich mit unserer Reise begeistern zu können und wir freuen uns, dich dort zu treffen.

Sat Nam,
Kai, Thomas und Bhajan