



## Yoga Sadhana Retreat Schloss Goldegg 2022

*„Die Hauptsache im Yoga ist, bei jedem Schritt der Göttlichen Gnade zu vertrauen, das Denken fortwährend auf das Göttliche zu richten und sich darzubringen, bis sich das Wesen öffnet und die im adhar (menschliches Instrument) wirkende Kraft der Göttlichen Mutter gefühlt werden kann.“  
(Sri Aurobindo)*

Unser diesjähriger Yoga Sadhana Retreat will einen gemeinsamen Raum der Begegnung im Geist des Yoga erschaffen. Eine umfassende geistige und körperliche Übungspraxis wird dazu die Grundlage bilden. So werden wir die Tage mit einer intensiven, etwa dreistündigen Morgeneinheit beginnen: meditative Körper- und Atemübungen, heilende Klänge und Gesänge sowie eine vertiefende Konzentrations-, Mantra- und Mudrapraxis sollen die Erfahrungswelt des Yoga öffnen. Nach einem späten Frühstück und einem gemeinsamen Austausch zur Lebenspraxis der Yoga Sadhana werden wir die Möglichkeit einer stillen und bewussten Wanderung in der Schönheit der uns umgebenden Berglandschaft nutzen. Den Ausklang unserer Tage bildet nach dem Abendessen ein gemeinsamer Satsang zu den geistigen Grundlagen, Gesang, Meditation und einem abschließenden ca. 15-minütigem AUM Chor.

Am Abend des 13. August wird es eine „Singing Planet Night“ auf Schloss Goldegg geben, einen Abend der spirituellen Lieder, Chants, Mantras. (18:00-22:00), an dem wir auf Gruppenwunsch teilnehmen können.

Am 15. August 2022 jährt sich der Geburtstag von Sri Aurobindo zum 150. Mal. Seinem Werk und Wirken – und der Bedeutung seines Yoga - wird der Satsang am 14.8., dem Vorabend seines Geburtstags, gewidmet sein. Auch die geistigen Grundlagen dieses Retreats stehen im Zeichen der Ausführungen Sri Aurobindos zur Yoga Sadhana.

Ort: Schloss Goldegg, Hofmark 1, 5622 Goldegg / Pongau

Zeit: Freitag, 12.8. bis Freitag, 19.8.2022

Seminarbeitrag: 300 EUR

Übernachungskosten Schloss Goldegg (Turmzimmer): 150 EUR (inkl. Endreinigung)

Selbstversorgung (gemeinsames Kochen, Einkauf der Lebensmittel nach gemeinsamer Absprache)

Anmeldungen bitte per Email an [fabian.scharsach@hotmail.com](mailto:fabian.scharsach@hotmail.com)

OM NAMO BHAGAVATE