



yogasraram – Schweige-Retreat

Schweigen – Körperpraxis – Kurzvorträge – Mantra – Spaziergänge

Schweigen und Stille sind heilsame Übungen für unser Gemüt und ein natürlicher Ausgleich für die Alltagsbewegungen unserer Gedanken und Gefühle. Momente der Stille und Innenschau sind ein Grundbedürfnis des Menschen, und die Fähigkeit des Schweigens ist im Menschen angelegt. Mit etwas Abstand zum Alltag, an einem naturnahen Ort, fällt es vielen Menschen leichter sich auf diese immer wieder berührende und wertvolle Erfahrung einzulassen. Dieses Seminar versteht sich als Einführung in das Schweigen für Menschen mit und ohne Vorerfahrung.

Die Kernzeit des Seminars mit drei Schweigetagen wird von zwei Übergangstagen eingerahmt, die den Weg in die Stille und aus der Stille heraus gestalten. Zur Erleichterung und Intensivierung der Erfahrung sind eine angepasste Ernährung und der Verzicht auf Genussmittel, sowie in der Kernzeit von drei Tagen, der Verzicht auf elektronische Medien und Lesen Teil des Erfahrungskonzeptes.

Das Seminar findet im wunderschön gelegenen Burghof Stauf in der Stille des Pfälzerwaldes statt. Neben den theoretischen und praktischen Inhalten ist ausreichend Zeit für Pausen und wir werden im Seminarzentrum auch kulinarisch verwöhnt. Das Team des Seminarzentrums kocht vorzüglich vegetarisch/vegan mit biologischen und regionalen Produkten.

Termin / Ort:	17. bis 22. Oktober 2027; sonntags 16:00 – freitags 14:00 Uhr yogasaram® im Seminarzentrum Burghof Stauf, Burgweg 1, 67304 Stauf (Anreise auch mit dem Zug möglich); https://www.zentrum-burghofstauf.de
Seminarleitung:	Jürgen Slisch und Cornelia Slisch s. a. https://yogasaram.de/team
Kosten:	Seminargebühr: 750,- EUR Verpflegung: 5 Tage Bio-Vollverpflegung / 375,- EUR zzgl. Unterkunft p. P.: DZ 310,- EUR / EZ 370,- EUR / DZ als EZ 440,- EUR Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.
Verpflegung:	vegetarisch / vegan; Frühstücksbuffet / Mittagessen / Abendessen Teepausen mit Obst/Gebäck vormittags und nachmittags Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte vorab direkt mit dem Seminarhaus abklären.
Übernachtung:	Buchung direkt im Seminarzentrum nach der Anmeldung bei Cornelia.
Anmeldung:	Bis 31. Januar 2027 bei Cornelia Slisch – cornelia@yogasaram.de Die Anmeldung wird durch die Überweisung der Seminargebühr verbindlich entsprechend unseren AGB (www.yogasaram.de/agb). Verwendungszweck: Schweige-Retreat 2027

…

yogasaram® GbR
Ausbildungsschule
Yoga-Schule
Büroadresse: Spielsgasse 1
60439 Frankfurt am Main

Jürgen Slisch
Yogalehrer Des Yogawegs
Yoga Teacher Trainer
Yogalehrer BDY/EYU
Yogatherapeut Expert DeGYT

Cornelia Slisch
Yoga Teacher Trainer
Yogalehrerin BDY/EYU
Ausbildung zum Yoga Therapist

Info
Tel.: +49-(0)69-949 856 18
yoga@yogasaram.de
www.yogasaram.de
www.facebook.com/yogasaram

Bankverbindung
yogasaram GbR, Ausbildungsschule
IBAN DE56 7202 0070 0311 3688 18
BIC HYVEDEMM408
HypoVereinsbank Augsburg





Allgemeine Infos zum Ablauf

Seminarablauf

Sonntag:
Anreise ab 16:00 Uhr / 16:30 Uhr Willkommenstee / 17:00 – 17:45 Uhr Einstimmung / 18:00 Uhr Abendessen / 19:00 – 20:00 Uhr Tagesausklang

Montag:
Einführung / Übergangstag in die Stille

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag:
Sanfte Körperpraxis / Kurzvorträge / Schweigen (Sitz- und Gehmeditation) / Mantra / Entspannungsübungen / gemeinsame und freie Spaziergänge in der Stille (bei jedem Wetter)

Freitag:
Übergangstag in den Alltag / Abreise bis 14:00 Uhr

Tagesablauf exemplarisch

07:00 – 08:00 Uhr	Morgenpraxis
08:15 – 09:15 Uhr	Frühstück
09.30 – 10:00 Uhr	Vortrag
10:00 – 11:00 Uhr	Schweigen
11:00 – 11:30 Uhr	Teepause
11:45 – 12:15 Uhr	Entspannungsübungen / Spaziergang in der Stille
12:15 – 14:15 Uhr	Mittagspause
14:15 – 15:00 Uhr	Spaziergang in der Stille / Entspannungsübungen
15:15 – 15:45 Uhr	Teepause
15:45 – 16:15 Uhr	Vortrag
16:15 – 17:15 Uhr	Schweigen
18:00 – 18:45 Uhr	Abendessen
19:00 – 20:00 Uhr	Abendpraxis

Empfehlung zur Seminarvorbereitung

Versuche zwei Wochen vor dem Seminar damit zu beginnen, schrittweise auf Alkohol, Kaffee sowie schwarzen und grünen Tee zu verzichten und auf vegetarische Kost umzustellen.

Eine Woche vor dem Seminar solltest du dich nach Möglichkeit ausschließlich vegetarisch ernähren, auf Genussmittel verzichten und beginnen, für ausreichend Schlaf zu sorgen.

Gestallte diese Vorbereitungen im Bewusstsein der Vorfreude auf die Zeit der Stille und im Rahmen deiner Möglichkeiten, entsprechend den jeweiligen Alltagsanforderungen.

yogasaram® GbR
Ausbildungsschule
Yoga-Schule
Büroadresse: Spielsgasse 1
60439 Frankfurt am Main

Jürgen Slisch
Yogalehrer Des Yogawegs
Yoga Teacher Trainer
Yogalehrer BDY/EYU
Yogatherapeut Expert DeGYT

Cornelia Slisch
Yoga Teacher Trainer
Yogalehrerin BDY/EYU
Ausbildung zum Yoga Therapist

Info
Tel.: +49-(0)69-949 856 18
yoga@yogasaram.de
www.yogasaram.de
www.facebook.com/yogasaram

Bankverbindung
yogasaram GbR, Ausbildungsschule
IBAN DE56 7202 0070 0311 3688 18
BIC HYVEDEMM408
HypoVereinsbank Augsburg