



Details

Tattwa Shuddhi

in der Lüneburger Heide

Wochenendseminar 8.-10.4.2022

im Biohotel Spöktal

Tattwa Shuddhi ist eine klassische Meditation der Bihar School of Yoga. Tattwa Shuddhi bedeutet „Reinigung der Elemente“ und ist eine tantrische Meditationstechnik, die mittels Visualisierungen und Mantras, ein Reinigen des Geistes ermöglicht.

Um eine gute Erfahrung zu gewährleisten, gilt während des Seminars ein freiwilliges Schweige- und Stillegebot. Nicht gestattet ist der Konsum von alkoholischen Getränken, psychogenen Substanzen und Rauchen. Empfohlen wird eine vegetarische Diät ab eine Woche vor Seminarteilnahme. Handys sind an der Rezeption zu deponieren.

Besonders geeignet ist diese Veranstaltung für Yoga- und Meditationsinteressierte, die ihr Wissen über eine systematische tantrische Meditation vertiefen und mit praktischer Erfahrung verbinden möchten.

Stundenplan

Freitag		Samstag		Sonntag	
Ab 14 Uhr	Check In	6:30-7:30 Uhr	Asana	6:30-7:30 Uhr	Asana
16-17:30 Uhr	Einführung & Meditation	8-9 Uhr	Frühstück	8-9 Uhr	Frühstück
18-19 Uhr	Abendessen	10-11:30 Uhr	Meditation	Bis 10 Uhr	Check Out
19:30-21 Uhr	Meditation	Ab 12:30 Uhr	Mittag	10-12 Uhr	Meditation & Abschluss
		16-17:30 Uhr	Meditation		
		18-19 Uhr	Abendessen		
		19:30-21Uhr	Meditation		