



Yoga- und Meditationslehrerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie
antje@ya-hh-de
mobil 0173 568 25 38
www.ya-hh.de

Die Kosten für das gesamte yogische Schweige- und Meditationsprogramm betragen 490 Euro.

Eine Anzahlung der Seminarkosten von 100 Euro wird innerhalb von einer Woche nach Vertragsabschluss fällig. Die restlichen 390 Euro werden bis zum 1. März 2025 fällig.

Empfängerin: Antje Reuter
IBAN DE 47 4605 0001 0000 5364 41
BIC WELADED1SIE
Bank: Sparkasse Siegen

Der Zimmerpreis im Kloster beträgt 69 Euro pro Tag inklusive Vollpension. Das Geld hierfür wird direkt bei der Ankunft im Kloster in bar ans Kloster bezahlt. Dort ist keine Kartenzahlung möglich und eine Bank ist auch nicht in der Nähe. Also dieses Geld bitte in bar mitbringen. Die Anreise ist selbst zu organisieren. Die Fahrt mit dem Taxi oder Auto vom Flughafen dauert ca. 25 Minuten



“

Unser Retreat auf Mallorca findet in dem Kloster „Ermita de Sant Honorat“ statt. Es ist nördlich von Lluçmajor auf einem Bergplateau gelegen. Die Meditationspraxis in Einsiedeleien wurde auf diesem Berg über Jahrhunderte gepflegt. Der Heilige Ramón Llull meditierte dort seit 1273 viele Jahre. Das Kloster ist aus einer Einsiedelei hervorgegangen, die der edle Ritter Arnau Desbrull ca.1370 gründete. Seine Meditationsklausur ist heute noch dort zu finden. Heute ist hier ein Naturschutzgebiet und das Kloster ist für den Touristenverkehr nicht zugänglich. Es leben auch jetzt noch einige praktizierende Mönche im Kloster. Der Innenhof ist voller Blüten und man genießt einen weiten Blick bis hin zum Meer.

“

Yogisches Schweige- und
Meditationsretreat
im Bergkloster
„Ermita de Sant Honorat“
auf Mallorca
mit Antje Reuter
14. – 20. April 2025



Yoga- und Meditationslehrerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie
antje@ya-hh-de
mobil 0173 568 25 38
www.ya-hh.de

“

Unser Miteinander wird ein berührendes Schweigertretat an einem magischen Ort – dies in den Bergen von Mallorca mit Blick bis zum Meer.

Euch erwarten:

- Asanapraxis, welche besonders auf die Meditation vorbereitet
- Kryapraxis (Reinigungstechniken)
- intensive Pranayamatechniken (Atemtechniken) und Meditationspraxis
- Freiheit vom Reden und Denken durch intensive Stille
- zunehmende Vitalität, Lebensfreude und Zentrierung
- leckeres gesundes Essen, weitgehend aus Eigenanbau
- viel Ruhe und Raum für Euch selbst zum Nichtstun, Nachsinnen und Fokussieren auf das Wesentliche
- Stille, Stille und nochmals Stille
- Zeit für Einzelgespräche mit Deiner Seminarleiterin Antje Reuter
- fakulativ: eine osteopathische Behandlung (kostenpflichtig) bei Matthias Stiens. Er hat bereits in 2024 mit seiner wirkungsvollen Therapie das Retreat sehr bereichert.

“

Großer Wert wird auf das behutsame und schrittweise Einführen der Pranayamatechniken gelegt, die immer mehr in die Meditation führen.

Somit sind optimale Bedingungen geschaffen, um die innere Stille zu erleben und sich mit dem wahren Selbst zu verbinden. Die eigene alltägliche Lebenspraxis kann angeschaut und hinterfragt werden und es tun sich Möglichkeiten auf, um das Leben freier und selbstbestimmter zu gestalten. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger machen während des Retreats intensive Erfahrungen.

Viele der Pranayama- und Meditationstechniken erfordern eine Sitzhaltung. Die Teilnehmer sollten in der Lage sein, mindestens 20 Minuten zu sitzen. Durch spezielle Asanas wird auf das längere Sitzen vorbereitet. Wenn das längere Sitzen schwerfällt, können die Übungen auch alternativ auf einem Stuhl sitzend oder liegend praktiziert werden.

Da der Fokus dieses Retreats auf dem Erleben innerer Bewusstseinsvorgänge und innerer Erfahrungen liegt, ist während der Woche das Schweigen der Teilnehmer wichtig, zunächst mit dem stillen Einnehmen der Mahlzeiten beginnend.

“

Tagesablauf:

7.30 h – 8.30 h	Asanas und Kryas
8.30 h	Frühstück
10.00 h – 12.00 h	Pranayama und Meditation
13.30 h	Mittagessen
17.00 h – 19.00 h	Pranayama und Meditation
19.30 h	Abendessen
20.45 h – 21.15 h	Mantrensingen

Wir treffen uns am Montag, den 14. April 2025 zwischen 15 und 17 Uhr im Kloster. Bitte beachtet, dass ein früherer Einlass nicht möglich ist. Am Abreisetag endet das Retreat nach der Abschlussrunde gegen 11.30 h.

Die Unterkunft erfolgt in einfachen und schlichten Einzelzimmern, die alle über ein Waschbecken, einige sogar über ein eigenes Badezimmer verfügen. Mehrere Badezimmer mit Dusche und WC findet man auf dem Gang. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Das Essen wird von einem Koch aus dem Nachbarort liebevoll zubereitet. Es gibt eine vegetarische Vollpension (auf Wunsch auch vegan) und einiges stammt aus dem Eigenanbau.

Zum Aufenthalt im Kloster gehört für alle Seminarteilnehmer „Karma Yoga“. Dabei handelt es sich um leichte, tägliche Mithilfe im Speiseraum bzw. Küchenbereich wie Tisch- und Spüldienst. Im Kloster gibt es zwar einen WLAN-Anschluss. Dennoch organisiert bitte Euren Aufenthalt so, dass Ihr auf Handy und Internet verzichtet.

