

## 5 TAGE – YOGA, SPIRITUAL HEALING & VEDIC ASTROLOGY

Möchtest Du tiefer in die Meditation und das integrale Yogasystem eintauchen?  
Willst du wissen, wie du dich spirituell selbst heilen kannst?  
Möchtest du lernen, wie dein Leben mit dem Universum verbunden ist?  
Hast du dich jemals gefragt, warum manche Menschen nicht heilen?  
Bist Du an der Vedischen Astrologie als Teil Deines spirituellen Weges interessiert?  
Willst du Deine Intuition durch Aktivierung des dritten Auges verbessern?

Dieses Rückzugs-Seminar hilft, viele Antworten auf Deine Fragen zu finden ...

Höhepunkte:

- 9 Vorträge über spirituelle Heilung und ihre Beziehung zur vedischen Astrologie
- 10 Hatha Yoga und Pranayama Sessions nach Sivananda Yoga
- 10 Meditationen mit Mantrasingen
- Private vedische Astrologie Sitzungen stehen zur Verfügung
- Einführung in die pflanzliche Ernährung
- 5 Vorlesungstage, 4 Übernachtungen
- Yogisch-vegetarische Ernährung
- Wellnessbereich

\*\*\*\*\*

Die Ausbilder:



**Stephen Quong (Umananda)** begann sein Studium in Astrologie im Jahr 1970, er ist durch ganz Indien gereist und hat mit vielen der angesehensten vedischen Astrologen und Handflächenlesen-Lehrer gelernt. Er hat seit 1991 eine internationale Vollzeitpraxis. Er kam 1971 in Kontakt mit Sivananda Yoga und verfügt über umfangreiche Erfahrungen mit spiritueller Energieheilung, Fengshui, Tao, vedischer / hinduistischer und buddhistischer spiritueller Praxis. Bitte besuchen Sie seine Website [jyotisha.com](http://jyotisha.com) für weitere Informationen.

**Peter Weitgasser (Keshava)**, Ehemaliger Mönch (Swami Keshavananda), 48 Jahre, war jahrelang Innenarchitekt und hat sich seit dem Jahr 2000 vollständig dem Yoga gewidmet. Er hat 16 Jahre in der Sivananda Yogaorganisation als Co-Direktor und Mönch (Swami Keshavananda) gelebt, dort viele Schüler im Yoga begleitet, in den Yogalehrerbil-

dungen weltweit tausende von Yogalehrern unterrichtet, auch mehr als 20 Mal in Indien. Sein Unterricht ist natürlich, erfrischend und dynamisch.

**Samira Sefzig (Narayani)**, 40 Jahre, hat jahrelang in Hotels und Tourismusorganisationen im In- und Ausland gearbeitet. Sie ist ausgebildet in Nordic Walking und Bootcamptraining, ist seit vielen Jahren mit Yoga verbunden und ist Sivananda Yogalehrerin. Sie ist sehr sportlich, natürlich und sympathisch.

\*\*\*\*\*

**Vedische Astrologie**, auch bekannt als **Jyotisha** (Licht Gottes), ist ein System des Wissens, das im alten Indien entstand und von Weisen in den vedischen Schriften dokumentiert wurde. Yoga und Astrologie entwickelten sich in der alten vedischen Zivilisation Seite an Seite und wurden als ergänzende Studien auf dem Weg zur Selbstverwirklichung betrachtet.

**Yoga** ist nach den Lehren von **Swami Sivananda** eine nicht geschützte Form von Hatha Yoga, bei der das Training darauf abzielt, die Gesundheit und das Wohlbefinden des Praktizierenden zu erhalten. Sivananda Yogalehrer sind alle Absolventen des Sivananda Yogalehrer-Trainingskurses und die Schüler haben eine große Auswahl verschiedenen Levels. Anders als Ashtanga oder Vinyasa Yoga's athletischeres Programm, das Bandhas miteinbezieht, dreht sich das Sivananda-Training um häufige Entspannung und betont volles, yogisches Atmen.

\*\*\*\*\*

In diesem einzigartigen Ort der Stille, des Friedens und der Spiritualität werden Keshava und Narayani in einem sechstägigen Retreat Yoga-Kurse und Meditations-Sessions unterrichten.

Stephen Quong aus Kalifornien (USA) wird Vorlesungen über Jyotisha (Vedische Astrologie) und spirituelle Heilung und deren potenziellen Nutzen in unserer spirituellen Praxis halten.

Die Vorträge werden in englischer Sprache mit Übersetzung ins Deutsche gehalten.

\*\*\*\*\*

### Zeitplan:

Donnerstag, 18. April 2019

- 14:00 – 15:30 Uhr Anreise
- 16:00 – Einführung
- 16:30 – 18:00 Uhr Sivananda, Hatha Yoga-Klasse (alle Stufen)
- 18:30 Uhr yogisches vegetarisches 3-Gänge-Abendessen
- 20:00 – 21:30 Uhr Vortrag mit Stephen Quong & Mantra Gesang mit Keshava

Freitag, 19. April – Sonntag, 21. April 2019

- 06:30 – 7:30 Uhr Meditation und Mantra Singen
- 07.30 – 08.00 Uhr Teepause
- 08:00 – 09: 30h Sivananda, Hatha Yoga-Klasse (alle Stufen)
- 10:00h Yogic vegetarisches Frühstück / Brunch Danach Freizeit für: Massage oder andere Behandlungen, Stille

Spaziergänge, Sauna, Wanderungen, Entspannung, erleben Sie die Schönheit der Umgebung

- 14.00 – 15.30 Uhr Vortrag mit Stephen Quong
- 16:30 – 18:00 Uhr Sivananda, Hatha Yoga-Klasse (alle Stufen)
- 18:30 Uhr yogisches vegetarisches 3-Gänge-Abendessen
- 20:00 – 21:30 Uhr Vortrag mit Stephen Quong & Mantra Singen mit Keshava

Montag, 22. April 2019

- 06:30 – 7:30 Uhr Meditation und Mantra Singen
- 07.30 – 08.00 Uhr Teepause 08:00 – 09: 30h Sivananda, Hatha Yoga-Klasse (alle Stufen)
- 10: 00h Yogic vegetarisches Frühstück / Brunch



#### Themen der Vorträge mit Stephen Quong:

- Das Karma der Heilung
- Warum Menschen nicht heilen
- Einführung in die medizinische Astrologie – Astrologische Körpertypen
- Die Siddha Medizin – Tradition Indiens
- Langlebigkeit und Lebensverlängerung in der Astrologie
- Günstiges Timing für die Chirurgie wählen
- Wünschelruten gegen Lebensmittelallergien
- Verbesserung der Intuition durch Aktivierung des dritten Auges
- Beeja Mantras der Planeten für die Selbstheilung
- Beseitigung von Blockaden zum Kundalini-Erwachen
- Astrologie als Teil deines spirituellen Weges
- Beschleunigtes Karma-Clearing
- Geopathischer Stress und Meditation
- Spirituelle Selbstverteidigung: Schütze deine Aura
- Spirituelle Talismane und Vedische Edelsteintherapie

#### Zeit für optionale persönliche Astrologie Lesungen:

- 09.30 – 10.00 Uhr
- 11.00 – 13.30 Uhr
- 17.30 – 18.00 Uhr
- 19.15 – 19.45 Uhr

Preis für 4 Tage Yoga, Meditation, Mantrasingen, Energieheilung und Astrologie Vorträge,  
Unterkunft mit zwei Mahlzeiten/Tag, Tee und Wasser pro Person:

Einzelzimmer: Euro 950,-

Doppelzimmer: Euro 900,-

Eine optionale, 30-minütige private Beratung über Vedische Astrologie mit Stephen Quong kann zu jedem beliebigen Thema Ihrer Wahl wie Gesundheit, Reisen, Bildung, Finanzen und Beziehungsverträglichkeit gebucht werden (zusätzliche Kosten Euro 100,- / 30 Minuten für die Teilnehmer des Programms, Euro 150,- für alle anderen Gäste) zuzüglich Kurtaxe