

# Yoga und Meditationswochen mit Ben Rakidzija



Sokrates sagt: „In jedem Menschen ist die Sonne, man muss sie nur zum Leuchten bringen“.. Wie können wir diese Sonne zum Leuchten bringen? Ein koreanischer Zen-Meister, würde sagen: „Ich weiß es nicht“. Nichtwissen war seine Methode. Auch bei unserer Yogawoche wollen wir versuchen, nicht zu wissen. Wir wollen unseren Geist leeren, anstatt ihn mit neuen Gedanken zu füllen. Eine Methode, um unser Nichtwissen zu kultivieren, ist Yoga, eine andere Methode ist Zen Meditation. Beim Yoga üben wir einen freien Stil aus Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Yin Yoga und QiGong, bringen den Körper in Spannung und Dehnung, in Ruhe und Leichtigkeit. Beim Zazen gehen wir in die bewusste Stille der Zen Meditation und konzentrieren uns auf eine einfache, althergebrachte Methode, zur Klärung des Geistes.

## PROGRAMM

Wir üben in Stille, täglich zwei Einheiten. Jeder Tag beginnt mit 60 min. Yoga und 15min. Meditation, jeder Tag endet mit 60min. Yoga.

## TIPPS

- Das Programm richtet sich sowohl an Einsteiger wie auch an Geübte.
  - Wir empfehlen bequeme Kleidung.
- Die Teilnehmer sollten eineinhalb Stunden vor dem Yoga keine schwere Mahlzeiten zu sich nehmen.

## ÜBER DEN LEHRER

Ben Rakidzija lebt als reisender Yogalehrer und Schriftsteller in verschiedenen Ländern Europas. Er hat einen Master-Abschluss in Philosophie, ist international anerkannt als Yogalehrer (einschließlich der Zertifizierung RYS-500 durch die Yoga Alliance) und hat mit Zen-Meistern wie Shodo Harada Roshi (Japan) und Ryushin Paul Haller (USA/IRL) praktiziert. Ben bietet sowohl private als auch öffentliche Klassen in Studios, Hotels und Retreat-Zentren an. Neben dem Unterrichten von Yoga ist er Autor von Romanen, Novellen und Theaterstücken und der Gründer des europäischen Literaturfestivals Lit.EU. Seine Klassen stehen Anfängern und fortgeschrittenen Praktizierenden jeden Alters offen. - "Mögen alle Wesen glücklich und frei sein!"

Mehr über Ben finden Sie auf seiner Webseite: [timeforsilence.mystrikingly.com](http://timeforsilence.mystrikingly.com)

## YOGA & MEDITATION am MEER

Termin: 08.09. bis 15.09.2024

### INKLUDIERTER LEISTUNGEN:

- 7 Nächtigungen inkl. der Genießer-Halbpension
- Wohnen im Standard-Doppelzimmer ohne Meerblick
- Teilnahme an täglich zwei Yoga und Meditationseinheiten mit Ben Rakidzija  
YOGA am Morgen jeweils von Montag bis Samstag  
und Meditation oder Yoga am Abend

**Pro Person ab € 1.120,-**

Mit Meerblick: € 1.260,-

Mit Meerblick und Balkon: € 1.400,-

Superior-Doppelzimmer mit Balkon und herrlichem Meerblick: € 1.540,-

(Alle Packagepreise verstehen sich exklusive Ortstaxe)

Neben den Hotelkursen, die in Ihrem Arrangementpreis mit der Halbpension bereits inkludiert sind, bietet Ben auch Privatstunden an!

#### PRIVAT-YOGASTUNDEN MIT BEN

BEN:

„Sie haben es nicht zu den öffentlichen Yogastunden geschafft? Das Bett war zu weich? Das Frühstück zu ausgedehnt? Das schlechte Gewissen soll sie nicht länger plagen. Ich biete auch private Yoga-Stunden; vereinbaren Sie an der Rezeption einen individuellen Termin und ein Programm, das auf Sie zugeschnitten ist.“

Gerne bietet Ihnen Ben auch eine Einführung in Zen-Meditation, wobei wir in Stille sitzen, entweder auf einem Kissen, einer Meditationsbank oder einem Stuhl.

#### PREISE:

1 Person	<b>60 min. – € 50,00</b>
2 Personen (Pärchen-Rabatt)	<b>60 min. – € 60,00</b>
ab 3 Personen (Gruppen-Rabatt)	<b>60 min. – € 25,00 pro Person</b>

#### PRIVAT-YOGAKURS

mit 3 oder 4 Einheiten à 60 min. Ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse angepasst!

1 Person - 3 Einheiten à 60min.	<b>€ 130,00</b>
Ab 2 Personen - 3 Einheiten à 60min.	<b>€ 150,00 (von 2 bis 4 Teilnehmern)</b>
4-you-special: 4 Einheiten à 60min.	<b>€ 165,00 (von 2 bis 4 Teilnehmern)</b>

**Natürlich können Sie private Yogastunden auch bereits von zu Hause reservieren.**

*In einer immer hektischer werdenden Welt brauchen wir Orte, die uns Kraft, Achtsamkeit und Ruhe zurückgeben. Finden Sie diesen Ort bei uns!*