



alles was du über dein
Silent Academy
Yoga Retreat

wissen musst

Dein Inhalt

Namasté und herzlich Willkommen bei den Silent Academy Yoga Retreats. Wir stellen sicher, dass du auf dein Retreat bei uns bestens vorbereitet bist.

Was erwartet dich auf deinem Retreat? Warum übt man Yoga? Für wen ist Yoga geeignet? Wie kannst du eine Praxis beginnen oder auch vertiefen? Wie wirkt Yoga feinstofflich? Wie kannst du die Wirkung von Yoga verlängern?

DEIN YOGA RETREAT

WAS IST YOGA?

VORTEILE VON YOGA

TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

DIE PRAXIS BEGINNEN

DIE PRAXIS VERTIEFEN

FEEDBACK



Viel Freude auf deinem Retreat

01 DEIN YOGA RETREAT

02 WAS IST YOGA?

02 VORTEILE VON YOGA

03 TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

04 EVALUIERUNG

05 NACH DEM RETREAT

WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'



O Time to Retreat

Entdecke die Kraft des Rückzugs an abgeschiedene Orte für eine ganzheitliche Entgiftung von Stress und negativen Einflüssen. Hier kannst du durch Yoga und eine ruhige Umgebungen deine innere Balance finden.

Tauche ein in eine Welt der Entspannung und Regeneration, in der du Stressabbau, verbesserte geistige Gesundheit und erholsamen Schlaf erlebst.

Stärke gleichzeitig Körper, Geist und Seele komme ganz bei dir an.





01 Was ist ein Retreat?

Veränderungen alleine umzusetzen, kann sehr schwierig sein. Du bist alleine mit deinem Alltag, mit deinen Gewohnheiten, mit deinem Geist. Auf Retreat ist das anders.

Retreat heißt übersetzt *Rückzug*. Ein Rückzug aus dem gewöhnlichen Leben, das von getakteten Strukturen, persönlichen Anhaftungen, Beziehungen und materiellem Streben erfüllt ist. Dieser Rückzug soll ermöglichen, dass du endlich Zeit für dich hast, in der du erfahren kannst, was es nicht *da draußen*, sondern *in dir drinnen* gibt, das dich ganz ohne Geräte, ohne Hilfsmittel zu einer freudigen und erfüllten Existenz bringt. Es soll dir zeigen, was du alles beeinflussen, auf was du wirken kannst, und was sich dadurch in deinem Alltag verändert. Somit ist ein Retreat immer ein Ort des Forschens und des Ausprobierens.

01

Arten von Retreats

Āsana Retreats konzentrieren sich hauptsächlich auf die körperlichen Aspekte des Yoga, einschließlich Yoga Posen *Āsana*, Atemtechniken *Pranayama* und Entspannungstechniken. Sie sind ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Ayurveda Retreats Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die sich auf die ganzheitliche Gesundheit von Körper, Geist und Seele konzentriert. Ayurveda-Retreats bieten eine Kombination aus Yoga, Ayurveda-Massagen, und anderen ayurvedischen Praktiken.

Detox Retreats Diese Retreats zielen darauf ab, den Körper von Giftstoffen zu reinigen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Sie können eine vegane Ernährung, Kräuterbehandlungen und spezielle Reinigungspraktiken umfassen.



01

Arten von Retreats

Yoga Urlaubsretreats bieten eine Mischung aus Yoga Praxis und Freizeitaktivitäten wie Wandern, Schwimmen, Kochkursen oder kulturellen Ausflügen. Sie sind ideal für diejenigen, die Yoga mit dem Genuss von Urlaub und Entdeckung verbinden möchten.

Spirituelle Retreats bieten eine tiefere Erforschung des spirituellen Aspekts des Yoga und können Elemente verschiedener religiöser Traditionen oder philosophischer Ansätze integrieren. Sie können spirituelle Lehren, Zeremonien, Mantrasingen und Reflexionen umfassen.

Unsere Retreats beziehen viele Aspekte mit ein. Der Fokus liegt auf Āsana, Urlaub, Spiritualität, Stille (im Soami auch Ayurveda und Detox). Somit kannst du in alle Aspekte hineinspüren und erfahren, was es mit dir macht.





01 Die Vorteile

Praxis und Vertiefung Auf unseren Retreats kannst du deine Yogapraxis nicht nur beginnen, sondern auch vertiefen, da du täglich mehrere Stunden Zeit hast, um dich ausschließlich darauf zu fokussieren. Dadurch machst du viel schneller Fortschritte, als alleine, und dein gesamtes Verständnis von Yoga und den verbundenen Techniken wird vertieft. Verbessere deine Fähigkeiten und hebe deine Yogapraxis auf eine ganz neue Ebene.

Entlastung von Stress und Entgiftung In ruhiger und natürlicher Umgebung wird es für dich möglich, dass du dich vollständig entspannst und Stress abbaust. Die Kombination aus Yoga, Meditation und Zeit in der Natur hilft dir den Geist zu beruhigen und innere Ruhe zu finden.

01 Wachstum

Persönliches Wachstum Unsere Retreats fordern dich heraus, deine Komfortzone zu verlassen. Indem du Herausforderungen überwindest, fördern wir dein persönliches Wachstum und helfen dir dabei, dein volles Potenzial zu entfalten. Erlebe eine ganzheitliche Reise der Transformation

Spiritualität Tauche in spirituelle Erfahrungen ein und entdecke deine spirituelle Seite! Durch Meditation und unsere inspirierende Umgebungen laden wir dich ein, tiefer in deine Spiritualität einzutauchen und ein neues Verständnis für dich selbst zu entwickeln.



Viel Freude auf deinem Retreat

01 DEIN YOGA RETREAT

02 WAS IST YOGA?

02 VORTEILE VON YOGA

03 TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

04 EVALUIERUNG

05 NACH DEM RETREAT

WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'



02 Was ist Yoga ?

Um diese Frage zu beantworten, könnten wir natürlich ganze Bücher füllen. Wollen wir aber nicht, in Kürze kann man sagen:

Yoga ist ein System mit dem wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Danach fühlen wir uns voller Liebe, Tatkraft und Freude.

Wenn wir von Yoga sprechen, meinen wir in der Regel *Yoga Asana*, das System der **Körperstellungen**. Wenn wir genauer differenzieren, unterrichten wir bei der Silent Academy *integrales Yoga* das sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzt.





02 Integraler Yoga

Ha bedeutet Sonne, *Tha* bedeutet Mond. Wir harmonisieren durch Hatha Yoga zwei Energieströme im physischen Körper.

Hatha Yoga setzt sich aus folgenden Aspekten zusammen

- 1) Anspannung, Körperstellung *Asana*
- 2) Atmung *Pranayama*
- 3) Entspannung
- 4) Ernährung
- 5) Positives Denken

Hatha alleine ermöglicht uns jedoch keinen Zugriff auf feinstoffliche Energien, oder auf unseren Geist.





2 Darum sind wir einzigartig

Deswegen unterrichten wir alle Facetten des Yoga

Raja Yoga - den Yoga des Geistes *Meditation*

Kundalini Yoga - der Weg der Energie *Pranayama intensiv*

Bhakti Yoga - Yoga der Hingabe *Mantras*

Jnana Yoga - Yoga der Erkenntnis *Selbstreflexion*

All diese Wege ergeben zusammen den allumfassenden **integralen Yoga**, der uns von allen anderen rein körperlichen Yoga Formen unterscheidet. Die Tradition, in der wir unterrichten, ist Sivananda und mehrere Jahrtausende alt.

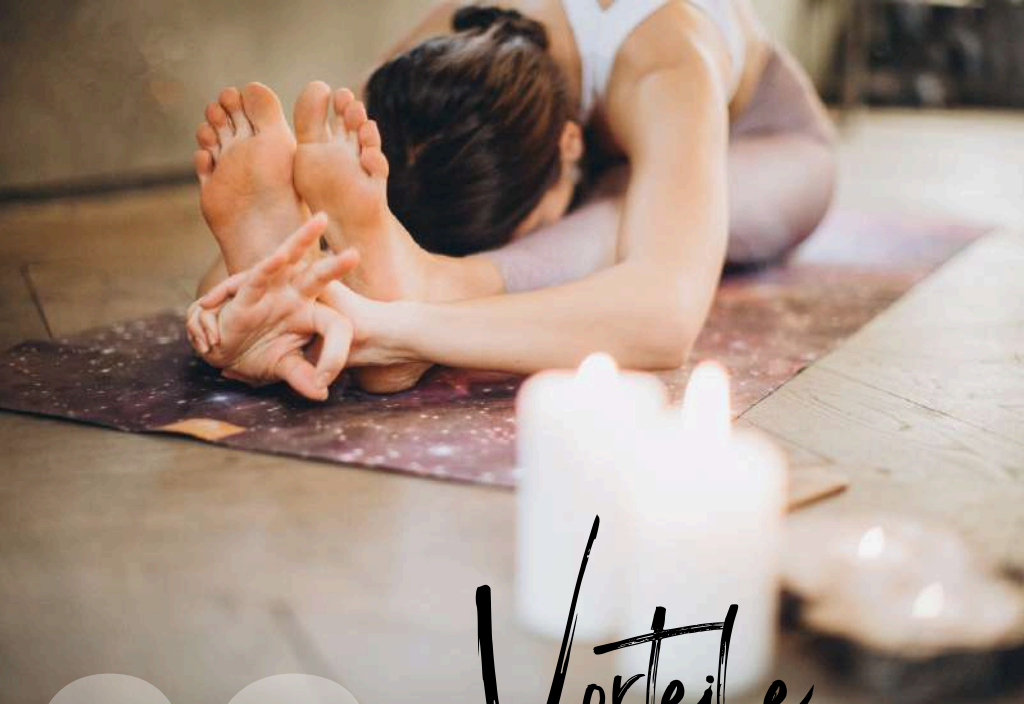




02 Gründe für Yoga

Die Gründe, warum Menschen zu Yoga finden, sind so bunt und vielfältig wie das Leben, aber ob bewusst oder unbewusst, steht oft das Streben nach einer höheren Wahrheit im Vordergrund. Das bedeutet, dass man sich fragt, ob es denn nicht *noch mehr* gibt?

Hat das Leben nicht *Mehr* zu bieten als Stress, Termine, abarbeiten von To Dos, dem täglichen Kampf um Energie und Ausgeglichenheit? Muss ich wirklich jeden Tag körperliche, physische Schmerzen ertragen? Lebe ich mein Leben so, dass es mich in allen Bereichen erfüllt?



02

Vorteile Yoga bei Stress

Stress kann die Immunfunktion, Verdauung, Gewichtszu-/abnahme, den Schlaf, negativ beeinflussen. Muskelverspannungen und ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen sind die Folge.

- + Stressreduktion durch Entspannung
- + Entspannung verbessert geistige Gesundheit: Kann Angst und Depression reduzieren
- + Fördert erholsamen Schlaf
- + Erhöhte Produktivität
- + Gesteigerte Konzentration und Leistungsfähigkeit



02 Verbesserte körperliche Gesundheit

Wenn du körperliche Beschwerden hast, ist dein tägliches Leben beeinträchtigt, Freizeit, Beziehungen und Job leiden. Soziale Isolation und finanzielle Belastungen können die Folge sein.

- + Dehnung, Mobilisierung bis hin zur Stärkung und Kräftigung deiner Muskulatur, Organe, Bänder...
- + Verbessert deine Flexibilität
- + Fördert die Durchblutung
- + Körperliche Gesundheit: Senkt Blutdruck, stärkt das Immunsystem, vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen





02 Mentale Klarheit

Bei einem unruhigen Geist fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren, dich zu entscheiden, Angstzustände können auftreten, deine gesamte Lebensqualität kann stark negativ beeinträchtigt sein.

- + Der Geist benötigt Pausen um zu regenerieren
- + Yoga und Meditation helfen, um den Geist zu beruhigen
- + Dadurch kannst du mentale Klarheit erlangen
- + Das Gehirn kann sich erholen
- + Dies kann dazu beitragen, Gedanken und Emotionen besser zu kontrollieren und Stress abzubauen



02 Für wen ist Yoga geeignet?

Du kannst Yoga nicht **nicht** können. Jede Anatomie ist einzigartig. Du bist genau richtig, so wie du auf die Matte kommst.

Auch wenn du gewisse Beschwerden hast, alle Übungen sind so angepasst, dass du sie einfach ausführen kannst.





02 Die Praxis beginnen

Viele Menschen suchen Antworten auf existenzielle Fragen. So wie vielleicht auch du. Du spürst, dass du Schmerzen an allen möglichen Körperstellen hast: im Rücken, im Nacken, in den Knien, vielleicht fühlst du dich kraftlos, antriebslos und müde.

Die Frage ist: was hat dich bisher von Bewegung abgehalten? Viele Systeme, die du vielleicht kennst, sind in erster Linie auf *Leistung* ausgerichtet: du musst dieses und jenes, sonst *kannst* du es nicht. Hier ist Yoga ganz eindeutig anders, denn du musst *nichts* können.



Viel Freude auf deinem Retreat

01 DEIN YOGA RETREAT

02 WAS IST YOGA?

02 VORTEILE VON YOGA

03 TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

04 EVALUIERUNG

05 NACH DEM RETREAT

WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'

03 Tipps für deine Entwicklung



Öffne dich für neue Aspekte



Fokus auf's Feinstoffliche



Ernährung anpassen



Hebe die Energie



Tipp 1: Öffne dich für neue Aspekte

Bei den Yoga Āsanas öffnen wir uns für etwas, das mit unserem *normalen* Bewusstsein nur schwer erklärbar ist. Mit unserem normalen Bewusstsein zu praktizieren, bedeutet, dass wir mit allem, was uns ausmacht, auf die Matte kommen: mit unseren Denk-, Ess- und Handlungsgewohnheiten. Wir haben unser Muster Karma das uns zeigt, wie wir im Alltag mit Energie umgehen.

Im Regelfall sind wir uns allen voran dem Grobstofflichen bewusst. Das bedeutet, dass wir essen und trinken, dass wir abwechselnd mal mehr und weniger Energie haben, alles schwankt, und so geht es und mal gut, und mal schlecht, mal sind Schmerzen und viele Gedanken da, dann wieder nicht. Versuche dich auf deinem Weg jedenfalls für neue Aspekte zu öffnen, versuche nicht zu sagen: *Asanas alleine sind die Lösung* oder *Meditation alleine ist der Weg*, denn Yoga ist die Summe der Teile Atmung, Asana, Entspannug, Ernährung.



Tipp 2: Fokus auf's Feinstoffliche

Je länger wir Yoga praktizieren, desto mehr werden wir uns nicht nur dem Grob- sondern auch dem Feinstofflichen bewusst: Prozesse, die uns vorher nicht klar waren, dringen auf ein Mal in unser Bewusstsein, wir fragen uns *Wie konnte ich vorher ohne diesem Bewusstsein leben?*

Wir nehmen wahr, wie unsere Gedanken, unsere Ernährung, unsere Atmung, unsere Handlungen wirken und zwar nicht nur auf den physischen Körper, sondern auf sehr subtile Art, feinstofflich. Sei dir bewusst, dass Regeln, die für den physischen Körper nicht zutreffen, für den so genannten *Energiekörper* (feinstofflichen Körper) relevant sein können.



Tip 3: Ernährung anpassen

Dazu zählt, dass Nahrungsmittel, die bspw. vegan sind, trotzdem ungeeignet sein können, wie beispielsweise Knoblauch, weil sie sich nachteilig auf den Energiekörper auswirken. Das ist wichtig, wenn du zB deine Energie dauerhaft durch intensivere Atemübungen heben und deine Lebensenergie gezielt lenken willst (sehr spannend).

Je sauberer deine Ernährung, desto länger kannst du die durch Asana, Atem und Meditation gewonnene Energie speichern. Wenn deine Ernährung nicht angepasst ist, wird deine Energie spätestens nach deiner nächsten Mahlzeit schnell absinken. Achte darauf, den Konsum von Alkohol, Zucker, aufgewärmten Lebensmitteln, Tiefkühlkost, aber auch von Kaffee und aufputschenden Getränken gering zu halten. Es kann zwar sein, dass du Kaffee und grünen Tee verträgst, aber eher aus der Sicht des physischen Körpers. Für den Energiekörper sind diese Getränke ungeeignet, weil sie den Energiehaushalt durcheinander bringen.



Tipp 4: Hebe die Energie

Ernährung sauber machen! Das ist leichter gesagt, als getan. Viele von uns sind mit vielen verschiedenen Substanzen verunreinigt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Unser Energieniveau hat sich niedrig eingependelt, und nachdem wir keinen Maßstab mehr haben, denken wir *niedrig* wäre normal.

Um die Energie zu heben, ist es sinnvoll, Atemübungen in deine Praxis zu integrieren, weil du dadurch unmittelbar auf den Energiekörper einwirken kannst: beginne mit der tiefen Bauchatmung. *How to:* Lege eine Hand auf den Bauch und atme ein und aus. Versuche dabei den Bauch nach vorne zu strecken. Diese Form der Atmung bringt dir schnell Entspannung und Kontrolle über die Emotionen.

Viel Freude nach deinem Retreat

01 DEIN YOGA RETREAT

02 WAS IST YOGA?

02 VORTEILE VON YOGA

03 TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

04 EVALUIERUNG

05 NACH DEM RETREAT

WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'

05 Dein Feedback an uns

Damit wir deine Retreat Erfahrung in Zukunft noch besser machen können, freuen wir uns immer sehr über Anregungen, Feedback und ganz ehrliche Kritik. Komme auch jederzeit gerne zu mir, wann immer du etwas auf dem Herzen hast.





WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'