



## **Sommer-Retreat 8.–15. August 2026**

YOGA & MEDITATION im Harbergen

Retreat Center (nahe Hannover)

### **Liebe Yoga-Freunde,**

einige Plätze sind noch verfügbar!

**Die Anreise** ist am Samstag zwischen 15:00 und 17:00 Uhr. Das Retreat beginnt um 17:00 Uhr mit einer sanften Yogaeinheit, und nach dem Abendessen folgt um 20:00 Uhr eine ausführlichere Einführung. Der Unterricht findet auf Englisch statt, bei Bedarf auch auf Deutsch.

In den darauffolgenden Tagen werden wir uns **schrittweise und behutsam** den fortgeschritteneren Praktiken annähern. Auch Kriya Yoga und Prana Vidya können aufgefrischt werden. Von Montagabend bis Freitagmorgen wird es eine dreitägige Phase des Schweigens geben. Diese wird deine Erfahrung der Yoga- und Meditationspraxis vertiefen und dir ein tiefes Gefühl innerer Stille vermitteln. Der Verzicht auf Kaffee und andere Stimulanzien sowie auf elektronische Geräte während des gesamten Retreats unterstützt diesen Prozess. Den letzten Tag widmen wir einem sanften Übergang zurück in den Alltag.

**Das tägliche Programm** könnte folgendermaßen aussehen:

- 07:00 Uhr: Yoga & Pranayama
- 09:00 Uhr: Frühstück
- 10:00 Uhr: Karma Yoga
- 11:30 Uhr: Yoga Nidra & Meditation
- 13:00 Uhr: Mittagessen & freie Zeit
- 16:00 Uhr: Yoga & Meditation
- 18:00 Uhr: Abendessen
- 20:00 Uhr: Meditation, Satsang, Tanz oder andere Aktivitäten

### **Anmeldung**

Bitte melde dich direkt bei Yoga Shakti an:

Tel. +49 4272964968 oder per E-Mail an [info@seminarhotel-harbergen.de](mailto:info@seminarhotel-harbergen.de) oder

<https://seminarhotel-harbergen.de/kontakt-buchung>

### **Bezahlung**

Unterkunft und Verpflegung (7 Nächte mit vegetarischen Mahlzeiten) sind an Yoga Shakti zu zahlen:

- Doppelzimmer: 823 €
- Einzelzimmer: 970 €

Zusätzlich sind 300 € für den Unterricht bei Ankunft in Harbergen in bar an Hari Prem & Bernie zu zahlen.

Herzlich willkommen!

Mit Liebe,  
Bernie und Hari Prem

