

# YOGA UND SATSANG RETREAT

Haus Madhubhan 9. - 16.März 2026



## Yoga und Satsang Retreat

### Eine 7 Chakren Reise für Anfänger\*innen und Yoga-Erfahrene

Swamiji hebt die Bedeutung der Chakren-Reinigung immer wieder hervor. Daher laden wir im März zu einer einwöchigen Chakra-Yoga-Erfahrung ein. Chakra-Yoga mit Andromeda Katrin Böker, inspiriert von den Lehren Swami Sivanandas. Jede Einheit beginnt mit der Aktivierung der Chakren, des Kreislaufs, der Nerven und Muskeln sowie der Lebensenergie. Darauf folgen gezielte Asanas und Pranayama, die sich jeweils einem bestimmten Chakra widmen. Von Kronen- bis Wurzelchakra durchläuft jede Sitzung ein Chakra. Zusätzlich stimmen wir Mantren und inspirierende Texte aus den Yogasutras auf den jeweiligen Fokus ab. Wir sind außerhalb der Übungszeiten in Stille.

Am Abend lädt der Satsang mit Soham zum gemeinschaftlichen Ausklang ein.

Die Verpflegung richtet sich nach den Inhalten des Tages und fördert die Harmonisierung der Chakren.

Wir wünschen dir eine bereichernde und reinigende Retreat-Zeit.

### Tagesübersicht der Chakren und ihre Bedeutung:

- 1. Tag: Wurzel (1) Element: Erde – Emotion: Wut, Angst – Seele: Dienst (Gott)
- 2. Tag: Nabel oder Sakrachaka (2) Element: Wasser – Emotion: Wohlbefinden, Harmonie – Seele: Frieden
- 3. Tag: Solarplexus (3) Element: Feuer – Emotion: Kraft, Wille – Seele: menschliche und göttliche Liebe
- 4. Tag: Herz (4) Element: Luft – Emotion: Liebe, Mitgefühl, Freude – Seele: Liebe und Brüderlichkeit
- 5. Tag: Kehle (5) Element: Äther – Emotion: Ausdruck – Seele: Ausdruck der Göttlichkeit
- 6. Tag: Stirnchakra (6), Element: Geist/Kosmos – Emotion: Reaktion & Antwort – Seele: Losgelöstheit, Intuition
- 7.Tag Kronenchakra (7), Element: Universum – Emotion: Glückseligkeit – Seele: Einheit mit dem Universum

Wir bieten diese 8 Tage einmalig für den Preis von 800,-€ an; inklusive Unterkunft, VP, Kursgebühr und Satsang.

### Buchung und Information

Telefon: +49 (0) 4723 - 506 29 82 oder +49 (0) 179 - 101 73 79

Email: [retreats@soham.one](mailto:retreats@soham.one)

Die genaue Adresse und ein Anfahrtsplan werden bei Anmeldung mitgeteilt.