

Yoga und Satsang Retreat 9.-16. März 2026

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

Swamiji thematisiert in seinen Diskursen die Rolle der Chakrenreinigung in der meditativen Praxis. Wir laden im März zu einer einwöchigen Chakra-Yoga-Erfahrung ein unter Anleitung einer qualifizierten Yogalehrerin.

In jeder Einheit erfolgt die Aktivierung der Chakren, des Kreislaufs, der Nerven und Muskeln, sowie der Lebensenergie. Von Kronen- bis Wurzelchakra durchläuft jede Sitzung ein Chakra, begleitet von Mantrén und inspirierenden Texten aus den Yogasutras.

Wir sind außerhalb der Übungszeiten in Stille. Nach der gemeinsamen Abendmeditation lädt der Satsang mit Soham zur weiteren Vertiefung und Innenschau/Selbstreflektion ein.

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

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

Anmeldung und Information: Tel. 070072872647, satsang@soham.one