

# Shanta Vira Yoga Einführung

## mit Sarah Wieck



27. – 28. April 2024  
Waldparadies Borkheide

Die ganzheitliche Praxis von **Shanta Vira Yoga**, gegründet von Michael J. Stewart, fußt auf drei Säulen. Die erste und grundlegende Säule ist die **Praxis tantrischer Techniken des Hatha Yoga**: Die Übung von **Asana** kräftigt und öffnet unseren Körper und macht ihn empfänglich für subtilere Erfahrungen. Durch das bewusste Empfangen und das kontrollierte Lenken unseres Atems durch die Praxis von **Pranayama** erleben wir uns auf energetischer Ebene. **Mudras** (Handgesten) und **Bandhas** (subtile Körperverschlüsse) lassen uns feiner und kraftvoller zugleich werden. Das Rezitieren von **Mantras** ist eine Praxis der Hingabe, die uns in Kontakt bringt mit Schwingungen, Klang und Stille. All das kann uns in Berührung mit uns selbst bringen, in eine tiefe Erfahrung unserer Essenz. **Kreativität** und **Gemeinschaft** sind die beiden weiteren Säulen von Shanta Vira Yoga, die uns dazu inspirieren, die Erfahrungen, die wir auf der Matte machen, kreativ in unser Leben und in unsere Gemeinschaft einzubringen.

Ich freue mich darauf, mit euch die reiche Welt von Shanta Vira Yoga zu erkunden. Wir werden uns mit den grundlegenden Aspekten der Praxis vertraut machen und diese im Kontext der Chakras erforschen – in schöner Gemeinschaft im wunderbaren Waldparadies Borkheide.

### Bei Interesse und Fragen:

Sarah Wieck  
sarahwieck@web.de  
01512 3364261  
[www.sarahwieck-yoga.de/kontakt/](http://www.sarahwieck-yoga.de/kontakt/)

[www.sarahwieck-yoga.de](http://www.sarahwieck-yoga.de)  
[www.shantavirayoga.org](http://www.shantavirayoga.org)  
[www.waldparadies-borkheide.de](http://www.waldparadies-borkheide.de)

## Programm

### Samstag

Ab 9:00	Anreise
10:00	SVY Eröffnungs-Sequenz
13:00	Spätes Frühstück
16:30	Muladhara Chakra – Standhaltungen/Erdung Svadhasthana Chakra – Hüftöffnung/Hingabe
19:30	Abendessen (gemeinsames Kochen)

### Sonntag

8:00	SVY Eröffnungs-Sequenz
11:00	Frühstück
15:00	Manipura Chakra – Stärkung der Körpermitte/Lebenskraft Anahata Chakra – Rückbeugen/Herzöffnung
18:00	Snack und Abschied

Es kann eine weitere Nacht im Waldparadies gebucht werden. Der Montag bietet uns optional die Gelegenheit für eine gemeinsame Morgen-Praxis (im Schlafsaal), Entspannung im Garten und/oder für einen Waldspaziergang.

## Preise

### Gesamtpaket – 320 €

Vier Yoga-Einheiten á drei Stunden  
Eine Übernachtung im Schlafsaal (Vorhänge im Schlafsaal unterteilen den Raum und bieten Gemütlichkeit und ein gewisses Maß an Privatsphäre. Bitte spricht mich an, falls ihr euch mehr Privatsphäre wünscht.)  
Frühstück am Samstag und Sonntag, Abendessen am Samstag, Snacks

### Tagespaket – 130 €

Zwei Yoga-Einheiten á drei Stunden  
Frühstück und Abendessen bzw. Snack

### Teilbuchungen

Yoga-Einheit á drei Stunden	45 €
Übernachtung	45 €
Frühstück	15 €
Anteil Hausmiete pro Übernachtung	15 €
Anteil Hausmiete pro Yoga-Einheit	15 €

### Ermäßigungen sind möglich

Bitte kontaktiert mich gegebenenfalls – wir finden gemeinsam eine Lösung.

### Stornierungsbedingungen

Ab dem 30.3.2024 erstattet das Waldparadies Borkheide keine stornierten Übernachtungen. Die Inhaber bieten an, Gutscheine über den Wert der Buchung (40 € pro Nacht) auszustellen. Zusätzlich zu den Kosten für die Übernachtung erlaube ich mir, bei einer Stornierung ab diesem Zeitpunkt ein Drittel der Kosten für die gebuchten Yoga-Einheiten sowie die anteilige Raummiete zu berechnen. Bei einer Stornierung ab dem 20.4.2024 werden die Hälfte der Kosten für die gebuchten Yoga-Einheiten sowie die anteilige Raummiete berechnet. Details der Buchungen der Yoga-Einheiten und der anteiligen Raummiete können in Absprache mit mir bis eine Woche vor Beginn des Retreats angepasst werden.