

# YOGA & MEDITATIONS- RETREAT

Die Kraft der Stille | den Atem erkunden

VOM 16. - 18. November '18

MIT ALEXANDER SCHMITT  
IM KLOSTER *BUDDHAS WEG*

Ich werde einatmen, im Bewußtsein des ganzen Körpers.  
Ich werde ausatmen, im Bewußtsein des ganzen Körpers.  
Einatmend kehrt Ruhe ein in den Körper.  
Ausatmend kehrt Ruhe ein in den Körper.

*Buddha - Anapanasati sutta - eigene freie Übersetzung*

Stille, sowie ein klarer Tagesablauf, achtsames Essen, Yoga und Meditation ermöglichen es uns, innezuhalten, Ruhe zu finden und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

Am Morgen und am Nachmittag praktizieren wir jeweils 90 Minuten Yoga. Unsere Praxis umfasst unterschiedliche Elemente aus dem Achtsamkeits-Yoga, sowie aus dem Yin-Yoga. Wir gestalten den Ablauf mal kraftvoll, mal fließend, mal ruhig, dabei immer den Moment erlebend und in Achtsamkeit.

Phasen des vollkommen Schweigens und meditative Spaziergänge in der Natur, sowie Atemübungen und geführte Tiefenentspannungen intensivieren einen Prozess, der die Möglichkeit bietet mehr innere Ruhe zu erfahren.

Geführte als auch stille Meditation im Sitzen und im Gehen am Morgen und am Abend erhöhen Achtsamkeit und Eigenwahrnehmung.



## Unterkunft



Das Kloster *Buddhas Weg* liegt in wunderschöner Natur am Rande von Siedelsbrunn im Odenwald. Ein idealer Ort, um sich aus dem Alltag tragen zu lassen und fernab von Allem, Ruhe und Entspannung zu finden.

Die Zimmer im Kloster sind hell, komfortabel und schlicht eingerichtet. Es besteht die Möglichkeit, in Einzel-, Doppelzimmer- oder Dreibettzimmern zu übernachten.

Es ist nicht notwendig, dem Buddhismus zugewandt zu sein, um hier Erholung zu finden.

Weitere Informationen zum Kloster unter:  
[www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)

## Seminarleitung



**Alexander Schmitt**  
Yogalehrer, Meditationsbegleiter,  
Entspannungskursleiter, Atemkursleiter,  
yogatherapeutische Ausbildung  
Dipl. Vermessungsingenieur

## Kosten & Leistungen

Für den Retreat, Yoga & Meditation  
Buchungspreis:

195,- € pro Person (inkl. MwSt. und Seminarraum)

Die Buchung der Zimmer ist von jeder  
Teilnehmerin / jedem Teilnehmer  
selbst vorzunehmen unter:

[www.buddhasweg.eu](http://www.buddhasweg.eu)

Tel.: 06207 - 9259821

## Anreise und weitere Informationen

Die Anreise erfolgt individuell durch die Teilnehmerin / den Teilnehmer.

Das Kloster ist auch gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen.

Die Zimmer stehen am Freitag, den 16. November '18, ab ca. 15.30 Uhr zur Verfügung.

Ab 16.30 Uhr besteht die Möglichkeit an einem geführten meditativen Spaziergang teilzunehmen (bei gutem Wetter).

Wir beginnen um 19.30 Uhr mit einer ersten Meditation.

Der Retreat endet nach einer Abschluss-Runde gegen 16.30 Uhr am Sonntag, den 18. November '18.

Zur Anmeldung bitte das beigefügte Anmeldeformular ausfüllen und an unten genannte Kontakte schicken oder mailen.

- per e-Mail an: [kontakt@alexander-schmitt.eu](mailto:kontakt@alexander-schmitt.eu)
- per Post an: Alexander Schmitt  
Lessingstraße 16  
68535 Edingen-Neckarhausen

Bei Rückfragen:

- [kontakt@alexander-schmitt.eu](mailto:kontakt@alexander-schmitt.eu)
- Tel.: 06221 / 32 82 347

Eine Anmeldung ist erst nach Eingang der Teilnahme-Gebühr gültig. Bei Rücktritt bis zum 08. November'18 werden 50,- € Bearbeitungsgebühr fällig. Danach ist eine Stornierung mit Rückzahlung der Teilnahme-Gebühr nicht mehr möglich. Es kann jedoch ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden.

**Anmeldung zum Yoga & Meditations - Retreat  
im Kloster *Buddhas Weg* vom 16. - 18. November '18**

Ich melde mich verbindlich für den oben genannte Retreat an.

Name: \_\_\_\_\_

Straße / Nr.: \_\_\_\_\_

Plz, Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich habe die Teilnahme-Gebühr überwiesen bzw. werde sie, unter Angabe des Namens des Teilnehmers, in den nächsten 5 Tagen überweisen an:

Alexander Schmitt

Bank: Volksbank Kurpfalz H+G Bank

IBAN: DE69 6729 0100 0060 4750 08

BIC: GENODE61HD3

Ich erkenne die angefügten Teilnahme- und Rücktrittbedingungen an

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

# Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

## Allgemeine Geschäftsbedingungen

### 1. Geltungsbereich

Die Anmeldung erfolgt schriftlich und wird zu den nachfolgenden Bedingungen ausgeführt. Abweichende Regelungen bedürfen der Schriftform. Die vorliegenden Geschäftsbedingungen haben Vorrang gegenüber entgegenstehenden Geschäftsbedingungen des Auftraggebers, im nachfolgenden "Teilnehmer" genannt.

### 2. Anmeldungen

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt. Die Anmeldungen der Teilnehmerin / des Teilnehmers ist verbindlich.

Alexander Schmitt bestätigt die Anmeldung durch den Versand einer schriftlichen Anmeldebestätigung / Mail nach Eingang der Teilnahme-Gebühr.

### 3. Teilnahmegebühr

Eine Anmeldung wird erst nach Eingang der Teilnahme-Gebühr gültig.

Teilnahme-Gebühr: 195,- Euro

### 4. Stornierungen

Bei Rücktritt bis 08. November '18 werden 50,- Euro Bearbeitungsgebühr fällig. Danach ist eine Stornierung mit Rückzahlung der Teilnahme-Gebühr nicht mehr möglich. Es kann jedoch ein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden.

### 5. Zimmerreservierungen und An-und Abreise

Für die Zimmerreservierungen und deren Abwicklung ist der Teilnehmer selbst zuständig und gegenüber dem Kloster *Buddhas Weg* verantwortlich. Der Teilnehmer geht mit der Reservierung des Zimmers einen eigenständigen Vertrag mit dem Kloster *Buddhas Weg* ein. Für An-und Abreise ist der Teilnehmer selbst zuständig und verantwortlich.

### 6. Haftung

Der Teilnehmer erklärt, dass er gesundheitlich und körperlich in der Lage ist, an dem Kurs teilzunehmen. Sollte der Teilnehmer diesbezüglich unsicher sein, so lässt er dies ärztlich abklären.

Alexander Schmitt haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Er unterhält zur Absicherung berechtigter Schadensersatzansprüche entsprechende Haftpflichtversicherungen.

### 7. Annullierung

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl oder persönlicher Verhinderung der Seminarleiter hat Alexander Schmitt das Recht die Veranstaltung zu annullieren. Die Teilnehmer werden darüber rechtzeitig informiert und erhalten bereits einbezahlte Gebühren für den Retreat zurück. Weitere Entschädigungen können nicht geltend gemacht werden.

### 8. Datenerfassung

Mit seiner Anmeldung erklärt sich der Teilnehmer einverstanden, dass sein Name und seine geschäftliche/private Anschrift sowie weitere Kontaktdaten für die Veranstaltungsabwicklung und die Teilnehmerinformation gespeichert werden.

### 9. Wirksamkeit

Durch etwaige Unwirksamkeit einer oder mehrerer Bestimmungen wird die Wirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Die Parteien werden die Bedingungen mit einer wirksamen Ersatzregelung durchführen, die dem mit der weggefallenen Bestimmung verfolgten Zweck am nächsten kommt.