VIPASSANA.RETREAT

IN VOLLKOMMENER STILLE – NUR BEI DIR

29. November bis 01. Dezember 2024
im HOTEL DAS KRONTHALER

Im Vipassana.Retreat dürfen Sie wertvolle Zeit nur mit sich selbst verbringen. Ganz in Stille. Wir finden – jeder für sich – unser wahres Wesen und tauchen immer tiefer in die Spiritualität ein: Um die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind. Und um mit Konzentration und Achtsamkeit den Schleier der Illusion zu durchdringen und innere Ruhe zu entdecken. Und schließlich kommen wir zusammen, um der Wahrheit des Lebens zuzuhören und die Energie des Seins zu spüren. Gewinnen wir gemeinsam klares Bewusstsein und Einsicht in die Realität. Persönlich begleitet von Yoga Coach Nathalie Sorgmann und Guruji – ein spiritueller Meister, der Suchende mit seiner Liebe, Offenheit, Hingabe und seinem Humor auf ihrem spirituellen Weg begleitet.

2 Nächte ab € 697,00 p.P. inklusive

- **Come-Together** mit Welcomedrink
- gemeinsame **Yogaeinheiten**, **Satsang**, **Vipassana**, **Naturmeditation**, uvm.
- sowie **DAS KRONTHALER Kulinarium VEGAN** | VITAL.Frühstück | LIGHT.Lunch | GOURMET.Dinner
- **Wellness & SPA auf 2.500 m²** | In- und Outdoorpool 215m² Wasserfläche | verschiedene Saunen | Aroma-Dampfbad Ruhe-Relax-Zone mit Außenbereich
- **Aktivprogramm** | In- und Outdooraktivitäten mit unseren Vital-Coaches
- dazu viel leidenschaftlicher Service

WEITERE INFORMATION & RESERVIERUNG

Hotel DAS KRONTHALER, Am Waldweg 105a, 6215 Achenkirch
+43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com

VIPASSANA.RETREAT

IN VOLLKOMMENER STILLE - NUR BEI DIR

TAG 1 | FREITAG

bis 13.30 Uhr	**individuelle Anreise** gemütliches Ankommen & auf Qualitätszeit freuen
14.30 Uhr	**Einstimmung & Yogaeinheit** Begegnung, Erklärung des Programms, anschließend: gemeinsame Yogastunde Je nachdem, wie sich Ihr Körper fühlt und was er heute schaffen kann, stimmen wir das Yoga auf uns ab. Die Yogastunde wird uns in einen fordernden und trotzdem sehr entspannten Zustand führen. Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0
17.00 Uhr	**Satsang** Im Satsang kommen wir zusammen, um der Wahrheit des Lebens zuzuhören. Sie können Guruji ganz offen Fragen stellen oder einfach in die Energie des Seins hineinspüren. Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0
18.30 Uhr	**gemeinsames Abendessen** veganes GOURMET.Dinner Treffpunkt: Restaurant | Etage 0
21.00 Uhr	**Naturmeditation** Meditation in der Natur. Sie gibt uns Kraft, Halt und bietet Sicherheit. Zurück zum Ursprung – zu Ihnen selbst und zur Natur. Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0
22.00 Uhr	**Vipassana in vollkommener Stille** Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

TAG 2 | SAMSTAG

07.00 bis 20.00 Uhr

Vipassana in vollkommener Stille
Im Vipassana dürfen Sie wertvolle Zeit nur mit sich selbst verbringen. Ganz in Stille. Öffnen Sie sich Ihrem inneren Buddha.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

Alle Mahlzeiten werden gemeinsam aber in Stille eingenommen.

TAG 3 | SONNTAG

07.00 Uhr

Yogaeinheit in Stille
Lassen Sie sich überraschen. In totaler Stille und ganzer Achtsamkeit starten und beenden wir gemeinsam diese Yogastunde – Trancezustand.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

08.00 Uhr

Satsang
Im Satsang kommen wir zusammen, um der Wahrheit des Lebens zuzuhören. Sie können Guruji ganz offen Fragen stellen oder einfach in die Energie des Seins hineinspüren.
Treffpunkt: Raum Body & Soul | Etage 0

10.00 Uhr

gemeinsames Frühstück
veganes VITAL.Frühstück
Treffpunkt: Restaurant | Etage 0

11.00 Uhr

Fragen & Antworten mit Guruji
individuelle Abreise im Anschluss

IHR GURU GURUJI
EIN WAHRES LICHT IN DIESER WELT

Seine Schüler nennen ihn Guruji, sein Name ist Shri Pankaj Kumar Divedi. Ein spiritueller Meister, der Suchende mit seiner Liebe, Offenheit, Hingabe und seinem Humor auf ihrem spirituellen Weg begleitet. Guruji lebt und lehrt echte Hingabe, bedingungslose Liebe und achtsames Leben im Moment. Er hilft Wahrheitssuchenden, sich von jeglichen Begrenzungen zu lösen und ihre wahre Natur zu leben.

An irgendwelchen heiligen indischen oder westlichen Schriften orientieren möchte sich Guruji nicht: „Jeder Meister hat andere Techniken. Ich habe meine Technik. Es gibt mehr als sieben Milliarden Menschen auf der Erde und ebenso viele Wege. Jeder muss seinen Weg finden und herausfinden, was er wirklich will. Die heiligen Schriften sind eine gute Basis, aber irgendwann kommt jeder an den Punkt, an dem er seinen eigenen Weg gehen muss, an dem man keinem Ratgeber mehr folgen kann."

IHR YOGA COACH
NATHALIE SORGMANN

Nathalie ist ein fantasievoller und wissensdurstiger Geist. Sie ist Yogalehrerin und zertifizierter Hypnosecoach in Österreich. Es bereitet ihr besondere Freude mit Yoga Türen zu neuen Erfahrungen & Perspektiven öffnen zu können. Stets mit dem Ziel, Träume zu leben und Ressourcen zu aktivieren.