



alles was du über dein  
vertiefendes

# Yoga Retreat

wissen musst

# Dein Inhalt

Namasté und herzlich Willkommen bei den Silent Academy Yoga Retreats. Wir stellen sicher, dass du auf dein erstes Retreat bei uns bestens vorbereitet bist.

Was macht die Silent Academy besonders? Wo liegen deine Herausforderungen? Wie kannst du deine Praxis über Kopfstand, Krähe, Handstand vertiefen? Wie kannst du eine Atempraxis aufbauen - Feueratmung, Vولاتmung integrieren? Wie kannst du die Wirkung von Yoga verlängern? Welche Arten von Yoga Retreats gibt es?

All das und vieles mehr beantworten wir in diesem umfangreichen Guidebook mit **PRO Tutorials** und Zugriff auf die **exklusive Breathwork-Bibliothek** mit über 2 Stunden Audiomaterial zum Mitmachen. Bist du bereit deine Praxis auf ein neues Level zu heben? Dann viel Spass dabei!



# 01

Viel Freude mit dem  
1. Teil der Serie

**01 MEHR ALS HATHA**

**01 DEINE HERAUSFORDERUNGEN**

DEINE PRAXIS VERTIEFEN

FOKUS BREATHWORK

TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

YOGA RETREATS

FRAGEN

[WWW.SILENT-ACADEMY.COM](http://WWW.SILENT-ACADEMY.COM)

Lots of Lovin'



# 01 Integraler Yoga

Yoga ist ein System mit dem wir Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Danach fühlen wir uns voller Liebe, Tatkraft und Freude.

Wenn wir von Yoga sprechen, meinen wir in der Regel Yoga Asana, das System der **Körperstellungen**. Wenn wir genauer differenzieren, unterrichten wir bei der Silent Academy *integralen* Yoga das sich aus mehreren Bausteinen zusammensetzt.





# 01 Mehr als Hatha

*Ha* bedeutet Sonne, *Tha* bedeutet Mond. Wir harmonisieren durch Hatha Yoga zwei Energieströme im physischen Körper.

Hatha Yoga setzt sich aus folgenden Aspekten zusammen

- 1) Anspannung, Körperstellung *Asana*
- 2) Atmung *Pranayama*
- 3) Entspannung
- 4) Ernährung
- 5) Positives Denken

Hatha alleine ermöglicht uns jedoch keinen Zugriff auf feinstoffliche Energien, oder auf unseren Geist.





# 01

## Darum sind wir einzigartig

Deswegen unterrichten wir alle Facetten des Yoga

Raja Yoga - den Yoga des Geistes *Meditation*

Kundalini Yoga - der Weg der Energie *Pranayama intensiv*

Bhakti Yoga - Yoga der Hingabe *Mantras*

Jnana Yoga - Yoga der Erkenntnis *Selbstreflexion*

All diese Wege ergeben zusammen den allumfassenden **integralen Yoga**, der uns von allen anderen rein körperlichen Yoga Formen unterscheidet. Die Tradition, in der wir unterrichten, ist Sivananda und mehrere Jahrtausende alt.





# 01 Gründe für Yoga

Die Gründe, warum Menschen zu Yoga finden, sind so bunt und vielfältig wie das Leben, aber ob bewusst oder unbewusst, steht oft das Streben nach einer höheren Wahrheit im Vordergrund. Das bedeutet, dass man sich fragt, ob es denn nicht *noch mehr* gibt?

Hat das Leben nicht *Mehr* zu bieten als Stress, Termine, abarbeiten von To Dos, dem täglichen Kampf um Energie und Ausgeglichenheit? Muss ich wirklich jeden Tag körperliche, physische Schmerzen ertragen? Lebe ich mein Leben so, dass es mich in allen Bereichen erfüllt?

# 01 Evaluierung

Fülle die jeweiligen Fragebögen aus, und erhalte zum Schluss ein Bild deiner Praxis auf allen Ebenen - körperlich, geistig und seelisch.

Du wirst dich vollständig neu kennenlernen: Wo liegen deine Herausforderungen? Wo schimmert dein größtes Potential? Was ist dein tiefster Wunsch?

# 01 Meine Gründe

Warum interessierst du dich für Yoga? Was ist deine Yoga Erfahrung? Wie oft übst du? (vor langer Zeit mal, manchmal, regelmäßig, oft, täglich)





# Vorteile

## Yoga bei Stress

Stress kann die Immunfunktion, Verdauung, Gewichtszu-/abnahme, den Schlaf, negativ beeinflussen. Muskelverspannungen und ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen sind die Folge.

- + Stressreduktion durch Entspannung
- + Entspannung verbessert geistige Gesundheit: Kann Angst und Depression reduzieren
- + Fördert erholsamen Schlaf
- + Erhöhte Produktivität
- + Gesteigerte Konzentration und Leistungsfähigkeit



## 01 *Verbesserte körperliche Gesundheit*

Wenn du körperliche Beschwerden hast, ist dein tägliches Leben beeinträchtigt, Freizeit, Beziehungen und Job leiden. Soziale Isolation und finanzielle Belastungen können die Folge sein.

- + Dehnung, Mobilisierung bis hin zur Stärkung und Kräftigung deiner Muskulatur, Organe, Bänder...
- + Verbessert deine Flexibilität
- + Fördert die Durchblutung
- + Körperliche Gesundheit: Senkt Blutdruck, stärkt das Immunsystem, vermindert das Risiko für Herz-Kreislauf Erkrankungen



# 01 Mentale Klarheit

Bei einem unruhigen Geist fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren, dich zu entscheiden, Angstzustände können auftreten, deine gesamte Lebensqualität kann stark negativ beeinträchtigt sein.

- + Der Geist benötigt Pausen um zu regenerieren
- + Yoga und Meditation helfen, um den Geist zu beruhigen
- + Dadurch kannst du mentale Klarheit erlangen
- + Das Gehirn kann sich erholen
- + Dies kann dazu beitragen, Gedanken und Emotionen besser zu kontrollieren und Stress abzubauen





# 01 Persönliches Wachstum

Mangelnde Entfaltung begünstigt ungesunde Ernährungsmuster, Übergewicht, psychische und weiters finanzielle Belastungen. Schlechte Gewohnheiten behindern die Selbstfürsorge und somit die Selbstwirksamkeit.

- + Konzentration auf deine eigenen Bedürfnisse und Ziele führt zu einem tieferen Verständnis der persönlichen Entwicklung
- + Möglichkeit zur Selbstreflexion
- + Arbeit an deinen Schwächen, entwickelt neue Fähigkeiten
- + Raum für Achtsamkeit und Selbstreflexion
- + Erweitere deinen Horizont



# 01 Spiritualität entfalten

Wenn du keinen Sinn im Leben siehst, du keine innere Ruhe hast und zahlreiche Krisen dich erschüttern sowie du keine Verbindung zu Anderen und der Natur spürst, du keine Überzeugungen hast, hilft dir die Spiritualität.

- + Du kannst tiefer in deine eigene Spiritualität eintauchen
- + Meditation fördert die innere Ruhe und Gelassenheit
- + Neue Yoga- und Meditationstechniken erlernen
- + Fordere dein Gehirn heraus, halte es geistig aktiv
- + Konzentriere dich auf Konstruktives
- + Integriere das Gelernte später in den Alltag



# 01 *Meine Herausforderungen*

Wo liegen deine täglichen Herausforderungen? Was ist besonders relevant (Stress, körperliche Gesundheit, mentale Klarheit, persönliches Wachstum, Spiritualität) ?

Das war der 1. Teil



WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'

02

Tipps für  
deine Praxis



02  
Erfahre im 2. Teil  
mehr zur Praxis!

MEHR ALS HATHA

DEINE HERAUSFORDERUNGEN

**02 DEINE PRAXIS VERTIEFEN**

**02 FOKUS BREATHWORK**

TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

YOGA RETREATS

FRAGEN

[WWW.SILENT-ACADEMY.COM](http://WWW.SILENT-ACADEMY.COM)

Lots of Lovin'



## Die Praxis vertiefen

Du praktizierst schon Yoga Āsanas, hast schon die ersten Erfahrungen mit Meditation oder Atemübungen und spürst die positiven Veränderungen an dir selbst.

Dann kommt ein Punkt, an dem du neue Erfahrungen machen möchtest, aber vielleicht nicht genau weißt, wie. Hier ist es sinnvoll, eine *Intensivierung* deiner Praxis über folgende Punkte zu erreichen:





# LENT ACADEMY

STUNDENPLAN RETREATS YOGA EVENTS BREATHWORK SELBSTREFLEXION MEHR SHOP >



## NAMASTÉ Herzlich Willkommen

Namasté bei der Silent Academy. Hier lernst du alles über Yoga, der Jahrtausende alten Wissenschaft, in der Tradition des größten Yogameisters des 20. Jahrhunderts, Sri Satchidananda Saraswati.

Melde dich am besten gleich auf unserer Webseite an. Einfach auf Log In rechts oben klicken, und schon kann die Reise beginnen.

[Zur Silent Academy](#)

Ein kurzes Mail reicht und wir schalten dich frei:

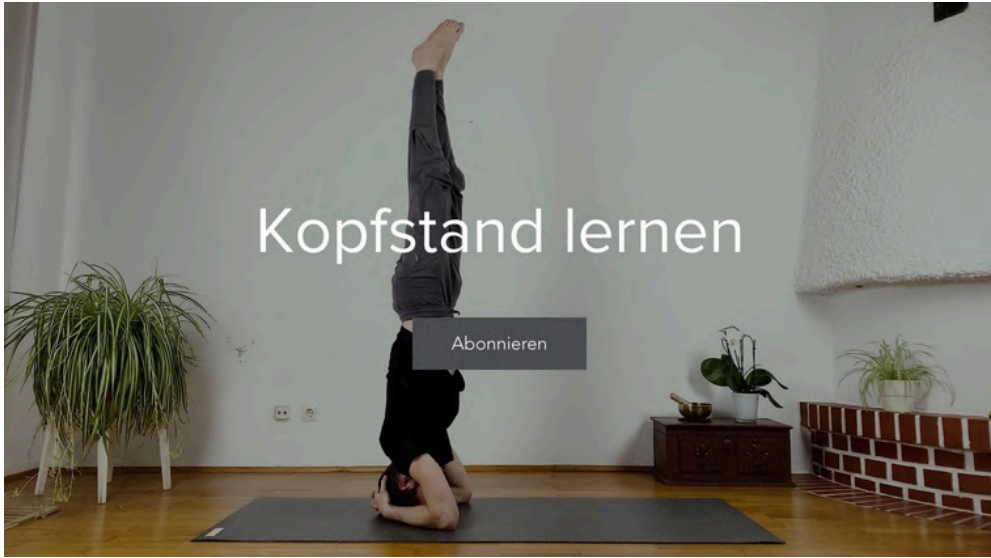
Schreib uns warum du da bist ;-)

Du bist jetzt freigeschaltet und hast Zugriff auf sämtliche PRO Tutorials sowie auf die einzigartige Breathwork-Bibliothek.



# 02

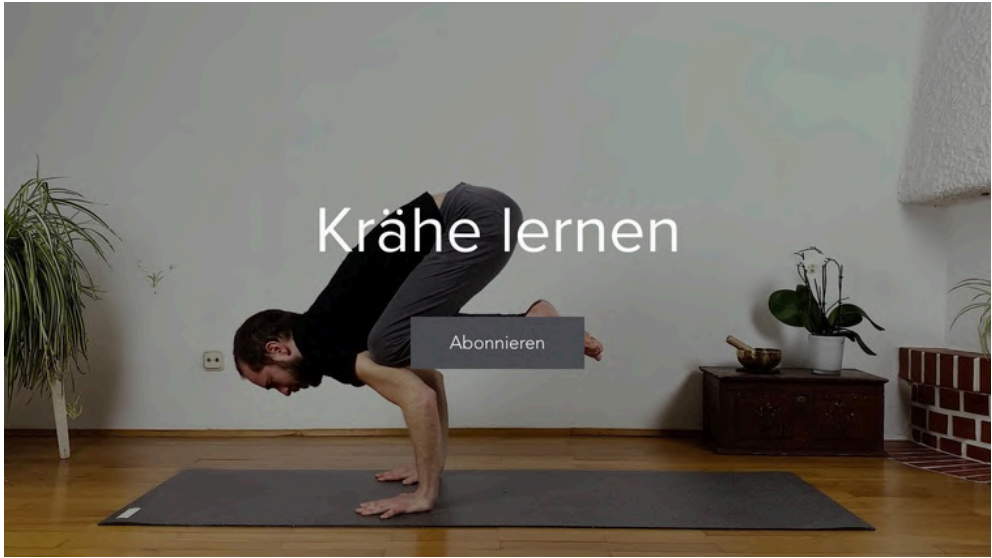
## Kopfstand lernen



Für den Kopfstand braucht es einige Vorübungen. Wir führen dich langsam heran und zeigen dir wie du sogar bis zum Skorpion weitergehen kannst.

# 02

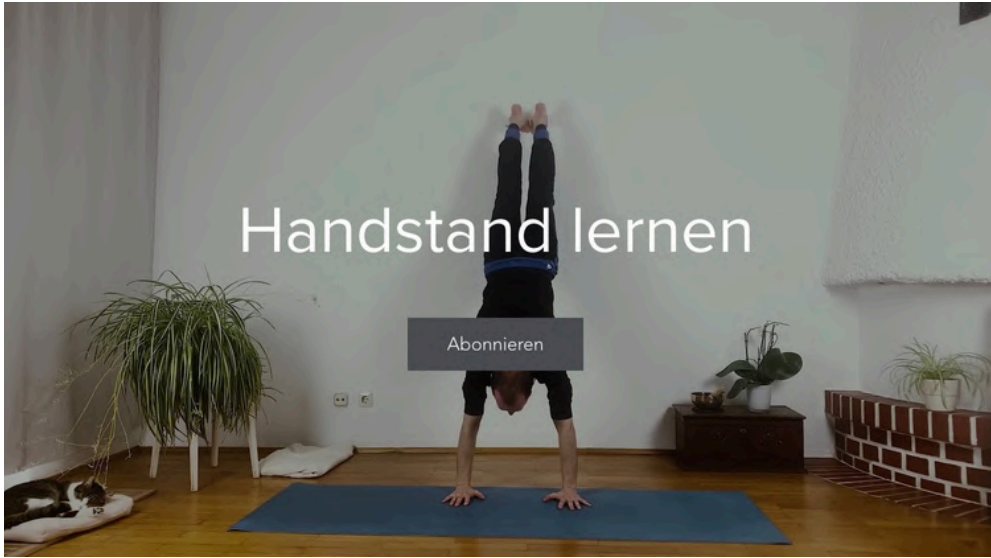
## Kröhe lernen



In diesem Tutorial lernst du die Kröhe und wie du weiter in den Kranich gehen kannst.

# 02

## Handstand lernen



Du möchtest mit dem Handstand beginnen, an der Wand?  
Oder du übst ihn schon und möchtest frei stehen? Dann  
schau' dir dieses Video an.

02

Mehr Energie

## Yoga für mehr Energie

Abonnieren

Du brauchst im Alltag mehr Energie? Dann lass dich führen und spüre wie's dir durch die Praxis gleich besser geht!

# Fokus Breathwork



Die tiefe Bauchatmung 3 Min

Vishnu Shakta / Pranayama - Master of Breath

00:00

03:04



Du übst schon Atemübungen, und willst über aufbauende Übungen deine eigene Praxis vertiefen? Du steigst mit der Bienenatmung ein, mit Wechselatmung in 4-8-8, lernst die Lampenfieber und Ärger-Transformationsatmung kennen.

Lerne wie du die Stimme mit 3 und 7 Chakra Methode schulen und die vollständige Yoga Atmung integrieren kannst. Jetzt: in unserer Bibliothek mit 27 Tracks und über 2 Stunden Audiomaterial.

[Zur Bibliothek - du musst eingeloggt sein](#)





## Meine Bewegung

Wie oft bewegst du dich pro Woche?

Nie, hin und wieder, regelmäßig 1-3x, oft 4-6x, täglich, mehrmals täglich?

In welchem Umfang (in Minuten): 10, 30, 60, 90, mehr

Wo hast du Probleme? Füße, Beine Knie, Becken Gesäß, Rücken Oberkörper, Arme Schultern, Hals Nacken, Kopf



# 03

## Meine Atmung

Wie atmest du? Automatisch, bewusst, Bauchatmung, Vollatmung, Feueratmung, Wechselatmung, strömend, Verschlüsse, Blasebalg

Das war der 2. Teil



WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'

# 03 Tipps für deine Entwicklung



Öffne dich für neue Aspekte



Fokus auf's Feinstoffliche



Ernährung anpassen



Hebe die Energie

# 03 Erfahre im 3. Teil mehr zur Intensivierung

MEHR ALS HATHA  
DEINE HERAUSFORDERUNGEN  
DEINE PRAXIS VERTIEFEN  
FOKUS BREATHWORK  
**03 TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG**  
YOGA RETREATS  
FRAGEN

[WWW.SILENT-ACADEMY.COM](http://WWW.SILENT-ACADEMY.COM)

Lots of Lovin'



# Tipp 1: Öffne dich für neue Aspekte

Bei den Yoga Āsanas öffnen wir uns für etwas, das mit unserem *normalen* Bewusstsein nur schwer erklärbar ist. Mit unserem normalen Bewusstsein zu praktizieren, bedeutet, dass wir mit allem, was uns ausmacht, auf die Matte kommen: mit unseren Denk-, Ess- und Handlungsgewohnheiten. Wir haben unser Muster Karma das uns zeigt, wie wir im Alltag mit Energie umgehen.

Im Regelfall sind wir uns allen voran dem Grobstofflichen bewusst. Das bedeutet, dass wir essen und trinken, dass wir abwechselnd mal mehr und weniger Energie haben, alles schwankt, und so geht es und mal gut, und mal schlecht, mal sind Schmerzen und viele Gedanken da, dann wieder nicht. Versuche dich auf deinem Weg jedenfalls für neue Aspekte zu öffnen, versuche nicht zu sagen: *Asanas alleine sind die Lösung* oder *Meditation alleine ist der Weg*, denn Yoga ist die Summe der Teile Atmung, Asana, Entspannug, Ernährung.



# 03 In meinem Inneren

Was beschreibt dein Inneres am Besten? Chaos, Blockade, Widerstand, wenig Gedanken, Intuition, Stille ?

Mehrfachauswahl möglich: Ich: habe nie meditiert, habe Erfahrung, beobachte Gedanken, bringe Gedanken zur Ruhe, habe wenig Gedanken, habe keine.



## Tipp 2: Fokus auf's Feinstoffliche

Je länger wir Yoga praktizieren, desto mehr werden wir uns nicht nur dem Grob- sondern auch dem Feinstofflichen bewusst: Prozesse, die uns vorher nicht klar waren, dringen auf ein Mal in unser Bewusstsein, wir fragen uns *Wie konnte ich vorher ohne diesem Bewusstsein leben?*

Wir nehmen wahr, wie unsere Gedanken, unsere Ernährung, unsere Atmung, unsere Handlungen wirken und zwar nicht nur auf den physischen Körper, sondern auf sehr subtile Art, feinstofflich. Sei dir bewusst, dass Regeln, die für den physischen Körper nicht zutreffen, für den so genannten *Energiekörper* (feinstofflichen Körper) relevant sein können.





# 03

## Liebe

Liebe verspüre ich nie, selten, manchmal, regelmäßig,  
oft, immer

Am ehesten trifft auf mich zu:  
Was ist der Sinn? Wer bin ich?  
Ich habe eine spirituelle Praxis  
Ich spüre Nächstenliebe  
Ich erfahre Fähigkeiten Hellsicht  
Aura, kann Einfluss nehmen



## Tipp 3: Ernährung anpassen

Dazu zählt, dass Nahrungsmittel, die bspw. vegan sind, trotzdem ungeeignet sein können, wie beispielsweise Knoblauch, weil sie sich nachteilig auf den Energiekörper auswirken. Das ist wichtig, wenn du zB deine Energie dauerhaft durch intensivere Atemübungen heben und deine Lebensenergie gezielt lenken willst (sehr spannend).

Je sauberer deine Ernährung, desto länger kannst du die durch Asana, Atem und Meditation gewonnene Energie speichern. Wenn deine Ernährung nicht angepasst ist, wird deine Energie spätestens nach deiner nächsten Mahlzeit schnell absinken. Achte darauf, den Konsum von Alkohol, Zucker, aufgewärmten Lebensmitteln, Tiefkühlkost, aber auch von Kaffee und aufputschenden Getränken gering zu halten. Es kann zwar sein, dass du Kaffee und grünen Tee verträgst, aber eher aus der Sicht des physischen Körpers. Für den Energiekörper sind diese Getränke ungeeignet, weil sie den Energiehaushalt durcheinander bringen.



# 03 Meine Ernährung

Wie isst du? Wie ich Hunger habe, ausgewogen,  
vegetarisch, vegan, roh  
ohne Drogen, ohne Alkohol, ohne Zucker, ohne Salz



# Tipp 4: Hebe die Energie

Ernährung sauber machen! Das ist leichter gesagt, als getan. Viele von uns sind mit vielen verschiedenen Substanzen verunreinigt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Unser Energieniveau hat sich niedrig eingependelt, und nachdem wir keinen Maßstab mehr haben, denken wir *niedrig* wäre normal.

Um die Energie zu heben, ist es sinnvoll, Atemübungen in deine Praxis zu integrieren, weil du dadurch unmittelbar auf den Energiekörper einwirken kannst: beginne mit der tiefen Bauchatmung. *How to:* Lege eine Hand auf den Bauch und atme ein und aus. Versuche dabei den Bauch nach vorne zu strecken. Diese Form der Atmung bringt dir schnell Entspannung und Kontrolle über die Emotionen.

Das war der 3. Teil



[WWW.SILENT-ACADEMY.COM](http://WWW.SILENT-ACADEMY.COM)

Lots of Lovin'



# 04 Time to Retreat

Entdecke die Kraft des Rückzugs an abgeschiedene Orte für eine ganzheitliche Entgiftung von Stress und negativen Einflüssen. Hier kannst du durch Yoga und eine ruhige Umgebungen deine innere Balance finden.

Tauche ein in eine Welt der Entspannung und Regeneration, in der du Stressabbau, verbesserte geistige Gesundheit und erholsamen Schlaf erlebst.

Stärke gleichzeitig Körper, Geist und Seele komme ganz bei dir an.



04  
Erfahre im 4. Teil  
mehr zu den Retreats

MEHR ALS HATHA

DEINE HERAUSFORDERUNGEN

DEINE PRAXIS VERTIEFEN

FOKUS BREATHWORK

TIPPS FÜR DEINE ENTWICKLUNG

**04 YOGA RETREATS**

FRAGEN

[WWW.SILENT-ACADEMY.COM](http://WWW.SILENT-ACADEMY.COM)

Lots of Lovin'



# 04 Was ist ein Retreat?

Veränderungen alleine umzusetzen, kann sehr schwierig sein. Du bist alleine mit deinem Alltag, mit deinen Gewohnheiten, mit deinem Geist. Auf Retreat ist das anders.

*Retreat* heißt übersetzt *Rückzug*. Ein Rückzug aus dem gewöhnlichen Leben, das von getakteten Strukturen, persönlichen Anhaftungen, Beziehungen und materiellem Streben erfüllt ist. Dieser Rückzug soll ermöglichen, dass du endlich Zeit für dich hast, in der du erfahren kannst, was es nicht *da draußen*, sondern *in dir drinnen* gibt, das dich ganz ohne Geräte, ohne Hilfsmittel zu einer freudigen und erfüllten Existenz bringt. Es soll dir zeigen, was du alles beeinflussen, auf was du wirken kannst, und was sich dadurch in deinem Alltag verändert. Somit ist ein Retreat immer ein Ort des Forschens und des Ausprobierens.





## Arten von Retreats

Aber welche Arten von Retreats gibt es überhaupt? Und was erwartet dich?

**Āsana Retreats** konzentrieren sich hauptsächlich auf die körperlichen Aspekte des Yoga, einschließlich Yoga Posen *Āsana*, Atemtechniken *Pranayama* und Entspannungstechniken. Sie sind ideal für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Praxis vertiefen möchten.

**Ayurveda Retreats** Ayurveda ist eine traditionelle indische Heilkunst, die sich auf die ganzheitliche Gesundheit von Körper, Geist und Seele konzentriert. Ayurveda-Retreats bieten eine Kombination aus Yoga, Ayurveda-Massagen, und anderen ayurvedischen Praktiken.

**Detox Retreats** Diese Retreats zielen darauf ab, den Körper von Giftstoffen zu reinigen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Sie können eine vegane Ernährung, Kräuterbehandlungen und spezielle Reinigungspraktiken umfassen.

A close-up, artistic photograph of a Buddha statue's face, rendered in a textured, painterly style with vibrant colors like green, yellow, and red. A large, semi-transparent number '04' is overlaid on the left side of the image.

# 04

## Arten von Retreats

**Yoga Urlaubsretreats** bieten eine Mischung aus Yoga Praxis und Freizeitaktivitäten wie Wandern, Schwimmen, Kochkursen oder kulturellen Ausflügen. Sie sind ideal für diejenigen, die Yoga mit dem Genuss von Urlaub und Entdeckung verbinden möchten.

**Spirituelle Retreats** bieten eine tiefere Erforschung des spirituellen Aspekts des Yoga und können Elemente verschiedener religiöser Traditionen oder philosophischer Ansätze integrieren. Sie können spirituelle Lehren, Zeremonien, Mantrasingen und Reflexionen umfassen.

Unsere Retreats beziehen viele Aspekte mit ein. Der Fokus liegt auf Āsana, Urlaub, Spiritualität, Stille (im Soami auch Ayurveda und Detox). Somit kannst du in alle Aspekte hineinspüren und erfahren, was es mit dir macht.





# 04 Mein Retreat

Welche Art von Retreat spricht dich besonders an? Und warum?



# 04

## Das erwartet dich

Auf Retreat praktizieren wir 2x täglich Hatha, mit Elementen aus Meditation (Raja), intensivere Atemübungen (Kundalini) und gemeinsamen Singen (Bhakti). Auch tiefe Einsichten in den Ursprung des Selbst sind möglich (Jnana).

Das Yoga ist für alle Könnertufen von Einsteiger bis Fortgeschrittenen geeignet. Nachdem Yoga kein Wettkampf ist, können wir verschiedene Levels gleichzeitig unterrichten. Oft kommen dadurch Schmerzen zur Ruhe, Atembeschwerden verschwinden, Denkgewohnheiten lösen sich auf. Dadurch kommst du ganz zu dir selbst und erfährst ein neues Energieniveau. Für das es sich ab jetzt lohnt, zu kämpfen.



# 04

## Dein Ablauf

**Am Anreisetag** hast du erstmal genügend Zeit um in Ruhe anzukommen und alle Themen von zu Hause hinter dir zu lassen.

**Am ersten Tag** starten wir üblicherweise in der Früh mit einer aktivierender Yoga Einheit. Es folgt ein ausgiebiger Brunch. Wir legen großen Wert darauf Locations mit biologischen, vegetarisch oder veganem Essen auszuwählen.

**Im Anschluss** hast du Zeit für dich Lesen, ausruhen oder Aktivität in der Natur - auch hier liegt das Hauptaugenmerk auf einer wunderbare Umgebung bei der Locationauswahl.



# 04 *Dein Ablauf*

## **Tagsüber** kannst du an den Workshops teilnehmen

Diese behandeln die verschiedensten Themen wie

- Atmung/Pranayama, Augenyoga
- Philosophie des Yoga
- Nummerologie
- Meditation
- Selbstreflexion

**Auch den Nachmittag** kannst du ganz nach deinen Wünschen gestalten, es wartet dann noch eine ruhige Yoga Einheit auf dich (bei Kerzenschein) und ein tolles Abendessen in netter Gesellschaft. Wenn dir danach ist, hast du die Möglichkeit den Tag z.B. beim gemeinsam Mantra singen mit Gitarrenbegleitung oder beim gemütlichen Lagerfeuer ausklingen zu lassen.



# 04

## Die Vorteile

**Praxis und Vertiefung** Auf unseren Retreats kannst du deine Yogapraxis nicht nur beginnen, sondern auch vertiefen, da du täglich mehrere Stunden Zeit hast, um dich ausschließlich darauf zu fokussieren. Dadurch machst du viel schneller Fortschritte, als alleine, und dein gesamtes Verständnis von Yoga und den verbundenen Techniken wird vertieft. Verbessere deine Fähigkeiten und hebe deine Yogapraxis auf eine ganz neue Ebene.

**Entlastung von Stress und Entgiftung** In ruhiger und natürlicher Umgebung wird es für dich möglich, dass du dich vollständig entspannst und Stress abbaust. Die Kombination aus Yoga, Meditation und Zeit in der Natur hilft dir den Geist zu beruhigen und innere Ruhe zu finden.

# 04 Wachstum

**Persönliches Wachstum** Unsere Retreats fordern dich heraus, deine Komfortzone zu verlassen. Indem du Herausforderungen überwindest, fördern wir dein persönliches Wachstum und helfen dir dabei, dein volles Potenzial zu entfalten. Erlebe eine ganzheitliche Reise der Transformation

**Spiritualität** Tauche in spirituelle Erfahrungen ein und entdecke deine spirituelle Seite! Durch Meditation und unsere inspirierende Umgebungen laden wir dich ein, tiefer in deine Spiritualität einzutauchen und ein neues Verständnis für dich selbst zu entwickeln.





# Die Magie des Yoga



<https://youtu.be/M9VHVLPKr6w>

Sieh dir dieses Video an und erfahre mehr über mich. In meinem Leben hat auch ein Retreat einen entscheidenden Wendepunkt markiert. Viele von uns verfolgen Ideale, die nicht wirklich unsere eigenen sind, Stress und Vernachlässigung der Selbstfürsorge geißeln uns.

Die Silent Academy bietet dir die Möglichkeit, Zeit mit dir selbst zu verbringen und die Magie des Yoga zu erleben. Durch das Finden deiner inneren Kraft gewinnst du Vertrauen und Selbstbewusstsein, was zu Ausgewogenheit und Erfolg in allen Lebensbereichen führt.



# 04

## Evaluierung

Sieh dir jetzt gerne alle deine Punkte an.

- Was sind deine ganz persönlichen Gründe für Yoga?
- Wo liegen deine Herausforderungen?
- Wie bewegst, ernährst du dich? Wie atmest du?
- Wie geht's dir tief in deinem Inneren *wirklich*?
- Was sind deine Wünsche und Ziele?
- Was ermöglicht dir ein Retreat?



# 04 Welcome Home

Wir wissen, dass Yoga oft im Leid beginnen kann. Ich selbst war über 12 Jahre schwer depressiv, mit Panikattacken, am Rande des Verstandes, Lisa leidet an Endometriose. Der Weg kann sehr steinig sein. Er kann aber auch einfach aus der Neugierde entspringen.

Schicke uns gerne deine Evaluierung und erhalte mit dem Coupon -5% auf dein erstes Retreat. Wir sind für dich da, wenn du uns brauchst! Und natürlich berücksichtigen wir deine Themen bei deinem ersten Retreat bei uns.



Lisa + Vishnu Shatta Peter



WWW.SILENT-ACADEMY.COM

Lots of Lovin'