

Woche der inneren Einkehr

im Yogacenter Marbella – Aonanda Ashram unter der spirituellen Leitung von Labaoananda Ma

IN DIESER WOCHE der inneren Einkehr möchten wir uns vom Stress und der Beanspruchung des Alltags lösen, wir möchten in eine innere Ruhe finden und wieder in unsere Kraft kommen. Beim täglichen, morgendlichen Hatha Yoga beleben wir unseren Körper und Geist – ein guter Start in den Tag.



SICH ENTSPANNEN, ZUR RUHE KOMMEN

Dem HATHA YOGA und der PFLEGE DER FASZIEN werden wir in unserer gemeinsamen Woche viel Aufmerksamkeit schenken. Dazu wird Labaoananda verschiedene aufeinander abgestimmte Übungen anleiten und ihre Wirkungsweise erklären. Die Faszien, die eine nicht zu unterschätzende Wirkung (Einfluss) auf unser



HATHA YOGA, FASZIENPFLEGE, MEDITATION

körperliches und psychisches Wohlbefinden haben, werden durch diese Übungen angesprochen und belebt. Hatha Yoga dient dem körperlichen Wohlbefinden, ist darüber hinaus auch ein wunderbarer Begleiter auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit, Ausgeglichenheit, innerer Ruhe, auf dem Weg zur inneren Einkehr.

LABAOANANDA wird das Yoga anleiten und vertiefend auf verschiedene Übungen eingehen. Durch die gelenkte Prana-Atmung des traditionellen Hatha Yoga dient das Yoga auch als Tor zur Spiritualität, als Vorbereitung für MEDITATION, mit der wir abends den Tag beschließen. Die Ruhe dieser Meditation nehmen wir mit in die Nacht. Eine gemeinsame von Labaoananda

angeleitete Meditation für den Weltfrieden wird Teil dieser Woche sein. Am Sonntagmorgen wird Labaoananda SATSANG halten.

Hier können gerne zu spirituellen, alltäglichen und persönlichen Themen Fragen gestellt werden, die Labaoananda aus dem Geist der Philosophie des Yoga heraus



SPIRITUELLE GESPRÄCHE

beantworten wird. Wir werden Gelegenheit haben, SPIRITUELLE TEXTE, wie zum Beispiel die Bhagavad Gita, zu lesen, und im gemeinsamen Gespräch wird Labaoananda uns Einblicke geben in die Philosophie des Yoga.

In dieser Woche der inneren Einkehr werden wir uns der Ruhe spendenden und stärkenden KRAFT DER NATUR zuwenden. Ein nahegelegener Wald lädt uns dazu ein. Das Erfahrene können wir anschließend in einem kreativen Prozess vertiefen, integrieren und in eine äußere Form bringen – je nach eigenen Vorlieben in einem Text, einem Gedicht, einem bildnerischen Prozess.

Einen Tag werden wir auf unserer FINCA ELTEJAR verbringen – einem kleinen Naturparadies mit Kiefern- und Zypressenhainen, mit Zitronen, Mandarinen- und Orangenbäumen und einem kleinen munter dahinfließenden Bach. Gemüse wird naturnah angebaut. Wir werden einen Einblick bekommen in die regenerative Landwirtschaft. Auch an diesem schönen Ort werden wir Gelegenheit haben, in die Natur einzutauchen und uns mit ihr zu verbinden.



EINTAUCHEN IN DIE NATUR, QUELLE UNSERER KRAFT

Mit einem SEMINARBUCH, in dem wir unsere Erkenntnisse aus der Philosophie des Yoga, unsere Meditationseindrücke, unsere Naturerfahrungen und vieles mehr zum Ausdruck gebracht haben, können wir eine bleibende, berührende Erinnerung an diese Woche der inneren Einkehr im Aonanda Ashram mit nach Hause nehmen.

11. – 18. Oktober 2025

YOGACENTER MARBELLA, Carretera de Ojén / km 2,5
29603 Marbella / Spanien, Tel. +34 605 390 346

Das Seminar beginnt am 11. Oktober um 16.30 Uhr
und endet am 18. Oktober nach einer Abschlussrunde um ca. 13.00 Uhr.

Der Anreiseflughafen ist Málaga. Von dort kann man mit dem Transferbus nach Marbella fahren. Zum Abholen vom Busbahnhof Marbella können wir uns gerne absprechen.

Seminarpreise

Das Seminar kostet 500,- €,
zuzüglich Unterkunft und Verpflegung 200,-€ – 340,- €
je nach Unterbringung im Gemeinschaftsraum,
Zweibett- oder Einbettzimmer

Die Anreise trägt jede/r Seminarteilnehmer/in selbst.

Info & Anmeldung

LABAOANANDA (Martina Beetz-Bohle) | Tel. 0157.54 212 274
info@humanitao-stiftung.com | www.humanitao-stiftung.com

Weitere Informationen

Eine Woche der inneren Einkehr – eine Woche der Gemeinschaft in einem Ashram, einem Ort des spirituellen Lebens. Spiritualität findet sich im Gemeinschaftsleben in einem liebevollen Für- und Miteinander. So werden wir teilhaben an der Reinigung des Hauses, an der Vorbereitung der gemeinsam eingenommenen Mahlzeiten. Die Mahlzeiten sind vegetarisch, auf Wunsch auch vegan. Das Gemüse ist vom Biomarkt.

Man sollte bedenken, dass man diese Zeit von geschäftlichen, beruflichen Dingen freihält. Telefonate



HERZLICH WILLKOMMEN IM
AOANANDA ASHRAM

und Nachrichten sollten nur äußerst sparsam getätigt werden, um in einen Ruhemodus zu kommen.

Unterstützung

UNTERKUNFT: Wir haben in unserem Ashram Gemeinschaftsräume, Ein- bzw. Zweibettzimmer, Männer und Frauen wohnen getrennt. Der Gemeinschaftsraum der Männer verfügt über ein Badezimmer. Der Gemeinschaftsraum der Frauen verfügt über zwei Badezimmer. Die Ein- bzw. Zweibettzimmer verfügen über je ein Badezimmer.

KLEIDUNG: für die Natur – wetterfeste, warme Kleidung und gutes Schuhwerk; für Kreativität und Gemeinschaftsarbeiten – bequeme Kleidung; für spirituelle Tätigkeit – weiße Kleidung (gerne Baumwolle), rote Socken. Im Haus tragen wir keine Straßenschuhe.

KREATIVITÄT: Wer Pinsel, Buntstifte, Aquarellfarben hat, kann dies gerne mitbringen. Es ist aber auch vorhanden.

SEMINARBUCH: Gerne könnt ihr ein Heft zum Malen und Schreiben mitbringen. Es werden auch welche da sein.

GRUPPENSTÄRKE: Die Anzahl der TeilnehmerInnen ist begrenzt.



ERFAHRUNGEN
KREATIV AUSDRÜCKEN

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mittels einer E-Mail an: info@humanitao-stiftung.com



Bitte teilt in dieser E-Mail auch die von euch gewünschte Art der Unterbringung mit (Gemeinschaftsraum, Zweibettzimmer oder Einbettzimmer).

Nach eurer schriftlichen Anmeldung treten wir gerne mit euch in Kontakt, um weitere Einzelheiten zu besprechen, außerdem teilen wir euch die Bestätigung eurer Anmeldung und den Bezahlmodus mit.

Wird die Teilnahme am Seminar bis zum 10. September 2025 abgesagt, wird die Hälfte des Seminarbetrages erstattet. Bei späterer Absage verfällt der Seminarbetrag, es sei denn, dass für das Seminar ein/e Ersatzteilnehmer/in gestellt wird.

Jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin bestätigt mit seiner Anmeldung, dass er (sie) die Verantwortung zur Teilnahme am Seminar selber trägt und aus eventuellen Folgen keine Ansprüche ableiten wird.

Woche der inneren Einkehr

im Yogacenter Marbella –
Aonanda Ashram



unter der
spirituellen Leitung
von Labaoananda Ma

11. – 18. Oktober 2025