



# YOGA SHAKTI RETREAT 2024

Schloss Goldegg

*„Die beständige Gegenwart der (Göttlichen) Mutter kommt durch Praxis; die Göttliche Gnade ist essentiell für den Erfolg in der Sadhana, aber es ist die Praxis, die die Herabkunft der Gnade vorbereitet.“*

*(Sri Aurobindo)*

Dieser Retreat will einen Raum der Stille und meditativen Yogapraxis öffnen. Im Mittelpunkt der gemeinsamen Erfahrung steht die Beziehung zur Göttlichen Shakti. Es sind ihre Kräfte, die in den Praktizierenden herabkommen, um das Werk der Umwandlung seiner Natur zu vollbringen.





Die Tage unseres Aufenthalts werden wir mit einer etwa dreistündigen Morgeneinheit beginnen. Der erste Übungsteil wird der Öffnung für den Einfluss der Göttlichen Shakti - und einer dahin führenden Konzentrations- und Meditationspraxis - gewidmet sein. Die anschließende Asana- und Pranayama-Praxis soll der Vertiefung und Ausweitung der Körperwahrnehmung dienen. Nach einem späten Frühstück werden wir zu einer weiteren Meditation in Bewegung übergehen. Danach folgt ein freier Nachmittag mit der Möglichkeit zur Ruhe und Regeneration am Schlossgelände - oder zu einem Spaziergang in der Schönheit der uns umgebenden Berglandschaft. Dieser Zeitraum soll der Integration der gemachten Erfahrungen und einer tieferen Wahrnehmung der Umgebung dienen. Wir beginnen den Abend mit einer abschließenden Meditation gefolgt von einem gemeinsamen Abendessen. Den Ausklang des Tages bildet ein Satsang mit Gesang und Erfahrungsaustausch.

*„Der entscheidende Schritt vollzieht sich, wenn die göttliche Kraft oder Shakti, die Macht der Mutter, herabkommt und sich festigt. Denn dann beginnt die Organisation des Bewusstseins - und die weitere Grundlage für den Yoga.“*

*(Sri Aurobindo)*







Ulla verbrachte lange Zeit in der Abgeschiedenheit der Himalayas - in einem kleinen Kloster an den Ufern des Ganges, wo sie ihr Sanskrit Studium aufnahm und mit einer intensiven Meditationspraxis begann. An weiteren Stationen ihres langjährigen Indienaufenthalts konnte sie in Yoga Instituten und Ashrams den Nada Yoga und die Kunst des Yantra Malens vertiefen. Zuletzt absolvierte sie eine Yogalehrerausbildung im „Krishnamacharya Yoga Mandiram“ sowie einen Lehrgang zu Yogic Studies an der „Bihar School of Yoga“.



Fabian leitet seit 2011 Ausbildungen und Weiterbildungen, in denen er die klassischen Yogawege in der evolutionären Perspektive eines Integralen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter vermittelt. Das zentrale Anliegen dieses Yoga ist die seelische Entwicklung des Menschen. Im Mittelpunkt seiner Seminare steht eine ganzheitliche Yoga Übungspraxis, die sich mit dem Körper und den materiellen Aspekten des Lebens ebenso befasst, wie mit den großen Fragen und Perspektiven unseres Menschseins.



Veronika hat sich schon früh mit Spiritualität beschäftigt und kam in jungen Jahren zum Yoga. Die Verbindung von körperlicher und geistig-spiritueller Disziplin faszinierte sie und ließ ihr Interesse am Yoga intensiver werden. Sie absolvierte eine Yogalehrerausbildung und vertiefte ihre Praxis in mehreren weiterführenden Lehrgängen. Nach inspirierenden Aufenthalten in Indien und Bali eröffnete sie ihr Yogastudio „Atelier Innere Mitte“ in Wien und bereitet sich zur Zeit auf eigene Yogalehrerausbildungen vor.

Ort: Schloss Goldegg, Hofmark 1, 5622 Goldegg / Pongau  
Zeit: von Donnerstag, 16.5. (14:00) bis Montag, 20.5. (12:00)

Seminarbeitrag: 300 EUR - Richtpreis (Wir bieten eine solidarische Preisgestaltung an, die es allen Teilnehmenden erlaubt, nach eigenen finanziellen Möglichkeiten beizutragen)

Übernachungskosten Schloss Goldegg (Turmzimmer):  
ca. 100 EUR für 4 Nächte inkl. Endreinigung

Selbstversorgung (gemeinsames Kochen, Einkauf der Lebensmittel nach gemeinsamer Absprache)

**Wir bitten um Anmeldung per WhatsApp  
unter +43 (0) 660 36 99 900 (Fabian)  
oder per E-Mail unter [ulla@sawitri-yoga.org](mailto:ulla@sawitri-yoga.org).**



Wer in den Turmzimmern (zum oben angegebenen Preis) übernachten möchte, sollte **bis spätestens Ende Februar** eine Reservierung über folgenden Link vornehmen:  
<https://www.schlossgoldegg.at/wohnen-im-turm>

Link für die vergünstigte Anreise nach Goldegg mit den ÖBB:  
<https://www.schlossgoldegg.at/service/anreise>

