

YOGA SADHANA RETREAT

DIE VIER PFADE DES YOGA IN DER PRAXIS

Gehe über die Asanas hinaus. Entdecke Yoga als lebendige Kultur.
Entwickle Deine eigene Sadhana in der heiligsten Stadt Shivas.

27. Dez 2026 – 10. Januar 2027
Varanasi, Indien

Yoga beginnt für viele mit Asana. Doch Yoga reicht weit über die körperliche Praxis hinaus.

Zwei intensive Wochen in Varanasi eröffnen Dir die vier klassischen Wege des Yoga in Theorie und gelebter Praxis: Raja, Jñana, Bhakti und Karma Yoga. In Kashi, der Stadt Shivas, begegnen Dir diese Traditionen nicht nur im Unterricht, sondern auch in Tempeln und Ritualen, am Ganges und im spirituellen Alltag der Stadt.

Erkunde unterschiedliche Zugänge zu Körper, Geist, Erkenntnis, Hingabe und Handeln – und verbinde Deine Erfahrungen zu einer persönlichen Sādhana, die über das Retreat hinaus weiterwirkt.

RAJA YOGA

PFAD DER MEDITATIVEN DISZIPLIN

Schule Körper und Geist durch kontinuierliche Praxis. Hatha Yoga bildet dabei die tägliche körperliche Grundlage und verbindet sich mit Pranayama, Konzentration und Meditation.

IM RETREAT

Täglich 3 Stunden Hatha Yoga

- Āsana & Prāṇāyāma
- Fortgeschrittenes Prāṇāyāma
- Kriyās & Shatkarmas
- Konzentration & Meditation
- Mantra-Meditation

JÑĀNA YOGA

PFAD DER BEWUSSTEN ERKENNTNIS

Begegne Yoga als Weg der Erkenntnis. Klassische Texte und philosophische Reflexion eröffnen Perspektiven auf Bewusstsein, Wirklichkeit und die geistigen Grundlagen Deiner Praxis.

IM RETREAT

Vivekananda, Shankara & Patanjali

- Jñana Yoga & Advaita
- Kashmir Shaivism
- Religionsgeschichte & -philosophie
- Tod, Moksha & Transformation
- Ritual- und Tempelkunde

BHAKTI YOGA

PFAD DER LIEBENDEN HINGABE

Erfahre Bhakti dort, wo religiöse Praxis zum täglichen Leben gehört. Tempel, Pūjās und Ārtis eröffnen einen unmittelbaren Zugang zu Ritual, Hingabe und gelebter Spiritualität.

IM RETREAT

Morgendliche Ārtis

- Tempelbesuche & Darśana
- Pūjās mit lokalen Priestern
- Mantra-Praxis
- Tempelkultur & Rituale
- Gelebte Spiritualität in Kashi

KARMA YOGA

PFAD DER SELBSTLOSEN HANDLUNG

Lass Yoga Teil des täglichen Handelns werden. Gemeinsames Kochen, bewusste Ernährung und das Leben in der Gruppe machen Praxis auch jenseits von Matte und Meditation erfahrbar.

IM RETREAT

Gemeinsames tägliches Kochen

- Sattvische Ernährung
- Bewusstes Handeln
- Karma Yoga in der Praxis
- Yogische Lebensführung
- Entwicklung Deiner Sādhana

ALL-INCLUSIVE RETREAT

- Flughafentransfer
- 14 Übernachtungen
- Ayurvedische Begleitung
- 3x täglich sattvische Mahlzeiten
- Kochen mit Lehrerin
- 7 Restaurantbesuche
- Exkursion: Sarnath
- Exkursion: Shooltankeshwar
- Silvesterfeier
- Ayurveda-Workshop
- Täglich Hatha Yoga
- Täglich Prāṇāyāma
- Täglich vedische Vorträge
- Tantrische Ārtis und Pūjās
- Tempelbesuche und Stadtführung
- Ritual- und Tempelkunde
- Religionsgeschichte und Religionsphilosophie
- Mantras und Yantras
- Vivekananda & Shankara
- Kali & Kaal Bhairav

2 Wochen Retreat in Varanasi

1.950,- €

Zusatzkosten:
Hin- und Rückflug, Visum

100 STUNDEN „YOGA CULTURE CERTIFICATE“



DEIN PROGRAMM

Das Retreat verbindet die vier klassischen Wege des Yoga zu einer ganzheitlichen Praxis. Täglich erwarten Dich 3 Stunden Hatha Yoga, Pranayama, Meditation sowie inspirierende Vorträge, Ayurveda, Mantra-Praxis, Tempelbesuche, Pujas und gemeinsames Kochen. Du lernst in Praxis und Theorie, entwickelst Deine persönliche Sādhana und integrierst Deine Erfahrungen in Deinen Alltag.



DEINE UNTERKUNFT



Unsere Unterkunft ist ideal für unser Retreat: Ruhige Lage direkt am Ganges.

Einfache, saubere Zimmer mit eigenem Bad.

Hatha Yoga mit Blick auf den Fluss in authentischer, inspirierender Atmosphäre.

Vegatarische, sattvische Mahlzeiten werden gemeinsam gekocht oder für uns zubereitet.

Nur wenige Schritte entfernt: Ghats, Tempel und das lebendige spirituelle Leben von Varanasi.

DEINE COACHES



HEMANT

Ich bin in Varanasi geboren und aufgewachsen und habe meine Ausbildung zum Yoga Meister über mehrere Hochschulen erlangt: Diploma in Yoga an der Banaras Hindu University sowie einem Master in Yoga & Philosophy an der S-VYASA University. Seit mehr als 15 Jahren unterrichte und begleite ich internationale Gruppen in Indien, Nepal und Südamerika – von intensiver Yogapraxis bis zu mehrmonatigen Bildungsprogrammen. Im Retreat verbinde ich Hatha Yoga, Prāṇāyāma und Meditation mit meiner Erfahrung in Gruppenleitung und erfahrungsorientiertem Lernen. Varanasi ist dabei nicht nur mein Arbeitsort, sondern auch meine Heimat. Ich möchte Dir eine fundierte Yogapraxis vermitteln und Dir zugleich Zugänge zu den Traditionen und dem gelebten Alltag in meiner Stadt eröffnen.



EARL

Seit mehr als 30 Jahren beschäftige ich mich mit Varanasi und indischen Erkenntnistraditionen. Mein Studium der Psychologie, Philosophie und Religionswissenschaften führte mich besonders zu Vipassana, Jñāna Yoga und Advaita. Beruflich haben mich 25 Jahre in Führungsverantwortung am Ende wieder zu meinen Wurzeln zurückgeführt. Heute arbeite ich als Logotherapeut und Meditationslehrer in Deutschland und Varanasi. Meine eigene spirituelle Praxis ist im Śaivismus verwurzelt und eng mit Kali und Kaal Bhairav verbunden. Im Retreat verantworte ich Programm, Inhalte und Organisation vor Ort. Ich möchte Dir einen verlässlichen Rahmen geben, in dem Du unterschiedliche Wege des Yoga erfahren und Deine eigene Sādhana vertiefen kannst.



KASHI

Varanasi (Kashi) ist mehr als der Ort dieses Retreats – die Stadt selbst wird zum Lehrer. Yogis, Sadhus und Priester vermitteln besondere Traditionen und begleiten ausgewählte praktische Erfahrungen. Tempel, Rituale, der Ganges und die selbstverständliche Nähe von Leben, Tod und Neubeginn schaffen einen Raum, der vertraute Perspektiven öffnet. Hier begegnet dir Yoga dort, wo es seit Jahrhunderten gelebt, weitergegeben und immer wieder neu erfahren wird.

Hier wird Yoga als gelebte Tradition erfahrbar – als ein Zusammenhang von Praxis, Erkenntnis, Hingabe und Lebensführung, aus dem deine persönliche Sādhana Gestalt und Richtung gewinnen kann.