

## Die Preise

### Paket 1

#### NUR YOGA

Tägl. 3 Std. ANUSARA-Inspired™ YOGA  
300 €

### Paket 2

#### YOGA plus 2 Stunden

#### tantrische Philosophie und Meditation

Insg. 5. Std. tägl. Asana und Philosophie

Frühbucher: **450 €** (zahlbar bis 31.05.2024)

Ab 01.06.24: **520 €** (zahlbar bis 01.09.2024)

### Zzgl. Hotel

DZ p.P. vergünstigt für Retreat Teilnehmer  
ab 820 € incl. HP+.

Bitte individuell direkt im Tratterhof buchen.

<https://www.tratterhof.com>

Betreff: „Retreat Kathrin Rottmann“



## Der Tratterhof

Als eines der schönsten Hotels Südtirols bietet der Tratterhof neben einem neuen, großartigen Yoga-Loft mit Blick über die Berge, hervorragendes Essen, luxuriöse Zimmer und eine außergewöhnliche Wellness-Landschaft, viel Atmosphäre zum Lernen, Vertiefen und Integrieren des nondualen Shiva Tantras.



## STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

### Stornierung

- bis 60 Tage vor Anreise: kostenlos
- bis 30 Tage vor Anreise: 200,00 Euro
- bis 3 Tage vor Anreise: 70 % des gesamten Preises (Yoga Paket und Hotel)
- ab 2 Tage vor Anreise: 100 % des gesamten Preises (Yoga Paket und Hotel)

## KONTAKTDATEN



Kathrin Rottmann  
Höhenstraße 71  
51381 Leverkusen  
Tel: 0172-6503993



kathrinrothmann@gmx.com  
[www.selfandcalm.com](http://www.selfandcalm.com)



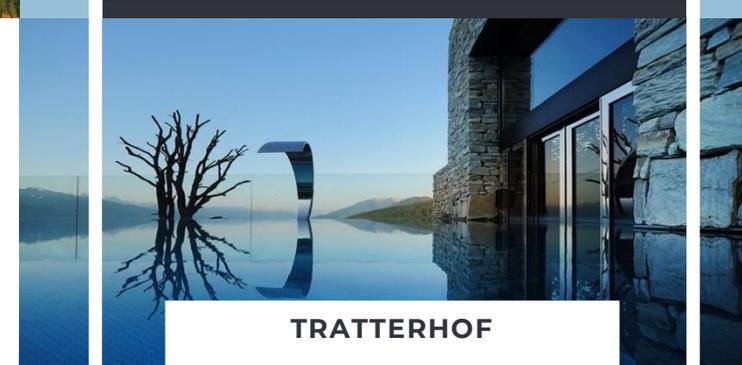
## SELF & CALM

## BEWUSSTSEIN IST ALLES

Paket 1: Yoga  
ANUSARA-Inspired™  
YOGA

Paket 2: Yoga +  
TANTRISCHE PHILOSOPHIE  
UND MEDITATION

20.10. – 25.10.2024



TRATTERHOF  
MERANSEN, SÜDTIROL



[www.selfandcalm.com](http://www.selfandcalm.com)

## Das Programm

So.: 21:00 – 22:00 Uhr Begrüßung und Einführung in das Thema der Woche.

Montag und Mittwoch:

07:30 Uhr – 09:00 Uhr Asana und Meditation

11:00 Uhr – 12:30 Uhr Asana

14:00 Uhr – 16:00 Uhr Philosophie

Dienstag und Donnerstag:

08:00 Uhr – 09:00 Uhr Asana und Meditation

14:00 Uhr – 16:00 Uhr Philosophie

16:00 Uhr – 18:00 Uhr Asana

Freitag:

07:30 Uhr – 09:00 Uhr Asana und Meditation

11:00 Uhr – 12:30 Uhr *Asana*

*Zusätzlich Mittwochabend 21:15 Uhr – 22:00 Uhr Neurogenes Zittern mit den Hotelgästen*

## Die Pakete

### Paket 1

Tägl. 3 Std. **Anusara-Inspired™ Yoga**

Die Asana Praxis dieses Retreats ist mal lebendig, freudig, feurig, mal ganz subtil und fein und immer das Bewusstsein erweiternd. Anusara-Inspired™ Yoga Stunden sind auf allen Ebenen des Seins stärkend, befreiend und berührend.

### Paket 2

Zusätzlich tägl. 2 Std. eintauchen in die wundervolle tantrische Philosophie und Meditation.

Und wie immer bei mir auch zwischendurch viel Zeit für philosophische und persönliche Gespräche.

## Die PHILOSOPHIE

### *Theorie und Praxis*

Wir tauchen in dieser Woche intensiv ein in die Philosophie des nondualen Shiva Tantra, die uns zur

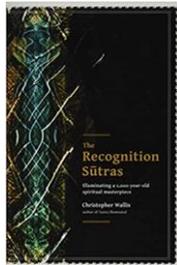
**Wiedererkennung unserer eigenen Essenz** führt.

Es ist eine Lehre mit einem reichen Schatz an Kontemplationen, Übungen und Meditationen. Adressiert an Menschen, die Mitten im Leben stehen und sich gleichzeitig nach innerer Anbindung und Erkenntnis sehnen.

Wir werden uns dieser Weisheitslehre kognitiv, emotional und spirituell nähern.

## DIE ESSENZ DER WIEDERERKENNUNG

### *The Pratyabhijñā-hṛdaya*



Kṣemarāja, Gelehrter des 11. Jh. hat diese Perle der Welt-Philosophie vor 1000 Jahren verfasst. Im Verborgenen wurde sein Werk von vielen Generationen gehütet und weitergegeben, bis vor 60 Jahren westliche Universitäten darauf aufmerksam wurden.

Christopher Wallis hat dieses Werk übersetzt und für uns interpretiert. Wir werden erleben, dass es noch heute von unschätzbarem Wert für uns sein kann. Es stellt eine tief transformierende Lehre vor, die unser Leben in ein neues Licht taucht.



### KATHRIN ROTTMANN

Anusara-Inspired™ Yoga Teacher und Meditationslehrerin



### ONLINE

Kostenlose Meditationen auf:  
Audible, Spotify, Apple Podcast  
unter: „SELF & CALM Meditationen für Ruhe und Selbstentfaltung“.  
[Insighttimer.com/kathrinrothmann](https://Insighttimer.com/kathrinrothmann)

