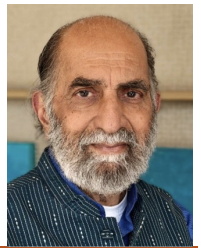
MAYA – Dr. Martina Bley · Rosenwaldhof · OT Götz · Bergstr. 2 · 14550 Groß Kreutz (Havel)
maya@rosenwaldhof.de · Tel. +49 33207 5668-24

WEITERBILDUNGSREIHE · KONZEPTION & INHALT

„Pranayama und Meditation“ mit Dr. Shrikrishna B. Tengshe



Diese Weiterbildungsreihe richtet sich an Yogalehrende und Yogapraktizierende, steht jedoch auch allen anderen Interessierten offen. Die Teilnahme ist auch ohne Vorerfahrung im Yoga möglich.

Worum es geht

Dr. Shrikrishna hat sich auf die Vermittlung einer intensiven Pranayama- und Meditationspraxis spezialisiert. Im Mittelpunkt stehen die innere Erfahrung und die Arbeit mit Atem und Bewusstsein.
Unser Weiterbildungsangebot möchte Dich in Deiner eigenen spirituellen Entwicklung begleiten und zugleich Deine Fähigkeit stärken, andere Menschen auf diesem Weg zu begleiten.

Es geht vor allem darum, Yoga über Pranayama und Meditation im eigenen Leben zu verankern, bewusster und achtsamer mit Atem und Geist umzugehen und eine Antwort auf die zentrale Frage aller spirituellen Traditionen zu erleben: „Wer bin ich?“ – das eigene wahre Selbst zu erkennen. Alle Techniken und Methoden, die wir in den Seminaren üben, alle Reflexionen und das Eintauchen in die Stille dienen diesem Ziel.

Für Yogalehrende und für verwandte Berufe, die mit den therapeutischen Aspekten der Atmung, mit Achtsamkeitstraining, Körperarbeit, Entspannungstechniken und Meditation arbeiten, ist die Weiterbildung auch eine Bereicherung für die eigene Berufspraxis.

Was wir erwarten

Damit sich der Yogaweg wirklich vertiefen und das Bewusstsein wandeln kann, erwarten wir von allen Teilnehmenden eine regelmäßige eigenständige Yogapraxis: die Bereitschaft, auch zwischen den Seminaren die speziellen Übungen regelmäßig zu praktizieren und Achtsamkeit im Alltag zu üben.

Wie wir arbeiten

Die Seminare sind Schweigeretreats mit Vorträgen und Raum für Fragen. Die Praxiszeiten nehmen im Laufe der Weiterbildungsreihe einen immer größeren Raum ein.

Die Retreatserie ist auf insgesamt eineinhalb Jahre angelegt. Die intensive Arbeit in einer geschlossenen Gruppe ermöglicht es Dr. Shrikrishna, abgestimmt auf den Prozess der Gruppe auch die tieferen, subtilen Aspekte des Pranayama und des Yoga insgesamt zu vermitteln.

Zwischen den Retreats treffen wir uns zu einem Präsenzseminar. Dort befassen wir uns mit der Theorie, wiederholen die Praxis und üben, sie an Yogaschülerinnen und Yogaschüler weiterzugeben; wir reflektieren unsere Selbsterfahrung und klären offene Fragen.

Dieses Seminar bietet als Ergänzung der Schweigeretreats vor allem auch den Rahmen für den Austausch untereinander, für ein bereicherndes Kennenlernen und für den Beginn von Freundschaft und Weggemeinschaft.

Wer Shrikrishna kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen, an einem unserer offenen Sonntagstreffen teilzunehmen, die jeweils am Ende eines Monats live online stattfinden. Hier klicken oder den QR-Code scannen.

Themen und Inhalte der Weiterbildung

- Selbsterfahrung mit Pranayama, Mantra-Rezitation, Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Klassische indische Schriften in ihrem Bezug zum Yoga
- Philosophische und psychologische Konzepte des Yoga und verwandter Übungswege Indiens
- Der Yogaweg in seinem Bezug zu mystischen Traditionen anderer Kulturen
- Psychophysiologische Grundlagen von Atmung und Meditation
- Yoga- und Bewusstseinsforschung
- Moderne Naturwissenschaft und mystische Weisheit
- Psychologie für Yogalehrende, Einführung in die transpersonale Psychologie
- Wechselwirkung von Körper- und Atemarbeit mit Emotionen
- Gesundheitsfördernde Lebensgestaltung, Stressbewältigung
- Therapeutische Aspekte des Yoga
- Umgang mit spirituellen Krisen
- Pranayama für Yogalehrende, Methodik und Didaktik des Yogaunterrichts

… und viel Raum für individuelle Fragen, Anliegen und Wünsche

Bonus

- Individuelle spirituelle Begleitung durch Einzelgespräche mit Dr. Shrikrishna (optional)
- Kostenfrei die kompletten Audiodateien aller Seminare
- Im Anschluss Zugang zu den Intensivgruppen und den Patanjali-Retreats

Ablauf

1. Jahr	• Online-Retreat im Rosenwaldhof (6,5 Tage) mit Shrikrishna
2. Jahr	• Präsenz-Retreat in Indien (10 Tage) mit Shrikrishna • Präsenzseminar im Rosenwaldhof (4 Tage) mit Martina • Online-Retreat im Rosenwaldhof (6,5 Tage) mit Shrikrishna

„Das bewirkt eine vollständige Transformation des individuellen Bewusstseins, in dem man den eigenen inneren Zustand als nichts anderes erfährt als reines unkonditioniertes Bewusstsein, unbefleckt durch das Konzept von Zeit und Raum. Dies ist das letztendliche Ziel des Yoga." Shrikrishna

MAYA – Dr. Martina Bley · Rosenwaldhof · OT Götz · Bergstr. 2 · 14550 Groß Kreutz (Havel)
maya@rosenwaldhof.de · Tel. +49 33207 5668-24

WEITERBILDUNGSREIHE WB-D · BEGINN 2027

Pranayama und Meditation (mit Zertifikat) mit Dr. Shrikrishna B. Tengshe

Liebe Interessierte an unserer Weiterbildungsreihe,

wir freuen uns von Herzen, dass wir die Weiterbildungsreihe mit Dr. Shrikrishna in neuer Form fortsetzen können! Die Online-Live-Seminare haben sich als sehr intensiv und wirksam erwiesen. Deshalb unterrichtet Shrikrishna auch nach dem Ende seiner Fernreisen weiter: in Online-Retreats und live in Indien.

Etwas ganz Besonderes ist sein persönlicher Unterricht an einem kraftvollen Ort im Himalaya. Auf Wunsch könnt Ihr dort Einzelgespräche mit ihm führen und Euch auf Eurem spirituellen Weg intensiv begleiten lassen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eines der Einführungsseminare. Es führt in die Theorie und Praxis von Pranayama und Meditation ein bzw. frischt diese auf und stellt Inhalte, Aufbau und Anforderungen der Weiterbildungsreihe vor. Am Ende entscheiden beide Seiten gemeinsam, ob dieses Angebot im Moment das Richtige ist.

Alternativ ist der Einstieg in die Weiterbildungsreihe über das offene Retreat in Indien möglich.

In Kombination mit dem anschließenden zweiten Retreat der Weiterbildungsreihe ist das ein ganz besonderes Kraftpaket.

Referenten

- **Dr. Shrikrishna Bhushan Tengshe:** siehe www.shrikrishna.de
- **Dr. Martina Bley:** Yogalehrerin (BDY/EYU), Verhaltenswissenschaftlerin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie; seit mehr als 30 Jahren Zusammenarbeit mit Dr. Shrikrishna

Seminarorte

- **Rosenwaldhof**, Bergstr. 2, 14550 Groß Kreutz, www.rosenwaldhof.de (live online und Präsenzseminar); am ersten Online-Retreat kann auch von einem externen Ort aus teilgenommen werden
- **Indienreise: Antaraal Resort im Himalaya**, in der Nähe von Dharamshala, mit optionalem Begleitprogramm

Termine

09.04. – 11.04.2027 oder 02.07. – 04.07.2027	Einführungsseminar (live online, möglichst vor Ort im Rosenwaldhof)
26.07. – 01.08.2027 oder	1. Retreat mit Shrikrishna (live online, möglichst im Rosenwaldhof)
07.01. – 16.01.2028	alternativ zum Einführungsseminar und zum ersten Online-Retreat: Retreat mit Shrikrishna live in Indien
03.11. – 07.11.2027	Präsenzseminar mit Martina im Rosenwaldhof
18.01. – 27.01.2028	2. Retreat mit Shrikrishna (live in Indien)
	Der Termin für das 3. Retreat im Sommer 2028 wird noch bekannt gegeben.

	Seminarbeginn	Seminarende
Einführungsseminar & Online-Retreats	**14:30 Uhr**	**13:00 Uhr (nach dem Mittagessen)**
Retreats in Indien	**19:30 Uhr Ortszeit**	**10:00 Uhr Ortszeit**

Seminargebühr

Inklusive Audiodateien aller Veranstaltungen, zuzüglich Unterkunft und Verpflegung im Rosenwaldhof.

180 Euro	Online-Einführungsseminar – nicht in der Gesamtgebühr enthalten
1.580 Euro	zwei Online-Retreats mit Shrikrishna und ein Präsenzseminar mit Martina
1.880 Euro	Indienreise und 10-Tages-Retreat mit Shrikrishna (Unterkunft und Verpflegung im Doppelzimmer sowie Shuttle inbegriffen, zuzüglich Flug)

Gesamtpreis: 3.460 Euro

Ermäßigung nach Absprache möglich. Gebühren für Teilnehmende aus dem Ausland können abweichen.

Kurssprache

Englisch, bei entsprechender Nachfrage Übersetzung ins Deutsche

Zur Indienreise



Dharamshala

Wir werden unser Retreat mit Shrikrishna in einem komfortablen Retreatzentrum im Himalaya erleben, in der Nähe von Dharamshala, dem Sitz des Dalai Lama.

Dieser Ort ist sicher und sauber, der Ausblick auf das Bergmassiv malerisch, die Betreuung herzlich, das Essen lecker, vielfältig und reichlich – und ohne Durchfallgefahr 😉.

Im Jahr 2026 betrugen die günstigsten Flugkosten ca. 600–700 Euro für Hin- und Rückreise zusammen. Gemeinsame Flüge lassen sich meist organisieren.

Ausflüge nach Dharamshala zum Sitz des Dalai Lama sowie zu Sehenswürdigkeiten und Kraftorten der Umgebung können optional vermittelt werden. Ihr werdet vor und während der Reise sorgfältig betreut, vom Flughafen abgeholt und auch wohlbehalten wieder dorthin zurückgebracht.

Erste Eindrücke und Inspirationen: Impressionen bisheriger Reisen (PDF)

Infos & Details: Reiseinformationen 2027 (PDF)

Fragen und Anmeldung

Gern beantworten wir weitere Fragen. Ruft einfach an oder schreibt eine E-Mail an maya@rosenwaldhof.de.

Wir freuen uns sehr auf Euch,

denn es ist auch für uns immer wieder eine intensive, inspirierende, beglückende und erfüllende Erfahrung!

Seid herzlich gegrüßt & Namasté!

Eure Martina