



## Intensiv-Retreat in Bad Wörishofen

**Freitag, 12. bis Sonntag, 14. Mai 2023  
mit Yogacharya Histas Damania**

### Programmablauf

#### Freitag, 12. Mai

- 9:00 - 10:00 Vortrag „Kri und Ya im Alltag“
- 10:30 - 12:00 Kriya 1 Meditation
  
- 12:00 - 13:30 (gemeinsames) Mittagessen  
Pause
  
- 14:30 - 15:30 Meditativer Walk
- 16:00 - 17:30 Vortrag/Gespräch, Q & A,
- 18:00 - 19:30 Kriya 1 Meditation



#### Samstag, 13. Mai

- 7:30 - 9:00 Kriya 2 Meditation
- 9:15 - 10:15 Diskussionsrunde
- 10:30 - 11:45 Kriya 1 Meditation
  
- 12:00 - 13:00 (gemeinsames) Mittagessen
- 14:00 - 15:00 Meditativer Walk  
Pause
  
- 16:00 - 17:30 Vortrag „Inneren Frieden kultivieren“, Q & A
- 18:00 - 19:30 Kriya 1 Meditation

#### Sonntag, 14. Mai

- 7:00 - 8:00 „Early Bird“-Spaziergang in Stille
- 8:30 - 10:00 Kriya 1 Meditation
- 10:30 - 11:30 Vortrag
  
- 12:00 - 13:00 (gemeinsames) Mittagessen  
Pause
  
- 14:00 - 15:30 Vortrag/Gespräch, Q & A oder Musikalisches
- 15:45 - 17:00 Kriya 1 Meditation

#### (Optional) Montag, 15. Mai

Gemeinsame Wanderung, Dauer je nach Wetter...  
Bei gutem Wetter bis zum frühen Nachmittag.

**Es kann zu zeitlichen Abweichungen kommen!**

#### Veranstaltungsort:

Haus zum Gugger  
Bachstraße 16  
86825 Bad Wörishofen

## **Bitte mitbringen**

Wasserflasche/Getränk

Für die Meditation:

Decke, warme Socken, Sitzkissen, am besten bequeme Kleidung

„Zwiebellook“, evtl. Notizbuch und Schreibzeug

Für das Essen (falls reisetechisch möglich): Teller, Besteck, Becher

Für Walks: feste Schuhe, wetterfeste Kleidung, evtl. Schirm,

Sitzunterlage

## **Spende**

Zunächst hatten wir einen Seminarbeitrag von 43 € pro Tag inclusive einem warmen veganem oder vegetarischem Mittagessen errechnet (16 € halbtags ohne Essen) um für die Unkosten wie Räumlichkeiten, Fahrtkosten von Histas, ... usw. aufzukommen.

Doch wir möchten es nun wagen, das Retreat auf **freiwilliger Spendenbasis** anzubieten, damit jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten vorgehen kann.

## **Verpflegung**

Geplant ist an allen drei Seminartagen ein vegetarisches oder veganes Mittagessen (Lieferservice, voraussichtlich ca. 9-12 €), welches wir gemeinsam einnehmen möchten.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung zum Seminar (schriftlich)

Bescheid, ob Sie das Essen wünschen. Die Bezahlung erfolgt dann möglichst noch vor Seminarbeginn in bar.

Frühstück und Abendessen: Selbstversorgung.

## **Parkmöglichkeit**

Parken direkt vor dem Guggerhaus ist nicht möglich (Feuerwehru-fahrt und private Parkplätze befinden sich vor dem Haus, bitte also unbedingt freihalten).

Kostenfreie Parkplätze lassen sich in den Seitenstraßen in der Nähe des Guggerhauses meist finden. Bitte dennoch ausreichend Extrazeit für die Parkplatzsuche einplanen.

Wem ein wenig Bewegung nichts ausmacht, kann am Ende der Gammenriederstraße am Straßenrand parken (ohne Gewähr), ca 10 Min Gehzeit.

Kostenpflichtige Parkplätze:

[https://rathaus.bad-woerishofen.de/info\\_service/was\\_erledige\\_ich\\_wo/m-s/Parken\\_in\\_Bad\\_Woerishofen.html](https://rathaus.bad-woerishofen.de/info_service/was_erledige_ich_wo/m-s/Parken_in_Bad_Woerishofen.html)

• Parkdeck, Kneippsche Stiftungen, Fidel-Kreuzer-Str., Gebühr: erste 1/2 Stunde frei, jede weitere angefangene Stunde 1,00 €, pro Tag 6 €.

## **Walk am Montag (optional)**

Wenn das Wetter es zulässt, werden wir vormittags eine Halbtages-Wanderung mit der Gruppe unternehmen - voraussichtlich zu einem nicht all zu weit entfernten Hügel im Allgäu. Ende der Veranstaltung wird voraussichtlich am frühen Nachmittag sein.

Mittags (je nach Geschmack):

Einkehr in einem Gasthaus oder Brotzeit auf der Wiese.

Bitte Sitzunterlage, Decke, kleinen Rucksack mitbringen.

Bitte um schriftliche Anmeldung um die Fahrt zum Ziel besser organisieren zu können (geplant sind Fahrgemeinschaften).

### **Unterkunft**

Bitte buchen Sie sich selbstständig eine Unterkunft nach eigenem Geschmack und Budget z.B. unter:

<https://www.bad-woerishofen.de/kultur-uebernachten/gastgeber/unterkuenfte/unterkuenfte>

<https://www.booking.com>

<https://www.fewo-direkt.de>

Wer einen Zimmerpartner sucht, kann sich gerne melden.

Ich werde dann, wenn möglich, Suchende untereinander vernetzen.

### **Hinweise**

Bitte mindestens 15 Min. vor Veranstaltungsbeginn erscheinen.

Das Seminar findet auf Englisch statt (mit deutscher Übersetzung!).

An den Meditationen können nur in den Kriya Yoga eingeweihte Personen teilnehmen.

Alle Programmpunkte können von eingeweihten Personen auch einzeln besucht werden.

Die Teilnahme an den **Vorträgen** ist für Interessierte offen.

Um eine Spende wird gebeten.

### **Info und Anmeldung**

Kriya Yoga Allgäu

(i. A. der Organisation

Kriya Yoga Zentrum Wien)

Silke Weiß (ehrenamtlich tätig)

Mobil+49 151 20687741

Tel +49 8247 9984729

[info@ateliersilkeweiss.de](mailto:info@ateliersilkeweiss.de)

Bitte **unbedingt schriftlich** anmelden!

### **Veranstaltungsort**

Veranstaltungssaal (EG)

Haus „Zum Gugger“

Bachstraße 16

86825 Bad Wörishofen