

# Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE</b>	<b>5</b>
<b>EINLEITUNG</b>	<b>6</b>
<b>KAPITEL 1 – WELCHEN SINN HABEN RETREATS?</b>	<b>11</b>
Basiswissen zu Retreats	13
Die Magie der Gruppenpraxis	15
Kurz- und langfristige Vorteile	18
<b>KAPITEL 2 – DURCHFÜHRUNG EINES RETREATS</b>	<b>19</b>
Arten von Retreats	21
Solo Retreat	21
Gruppen-Retreat (klein)	22
Gruppen-Retreat (groß)	24
Kurze Retreats und lange Retreats	25
Standard und fortgeschrittenen Retreat	27
Retreat-Struktur und Programm	30
Planung und Durchführung eines Retreats	34
Der Wunsch, ein Retreat durchzuführen	34
Sich mit anderen von gleichem Interesse vernetzen	35
Entscheidung für eine Einrichtung und das Datum	36
Die Bestimmung der Retreat-Leitung	38
Wie wirbt man für ein Retreat und wie stellt man sicher, dass Menschen sich anmelden?	39
Finanzielle Überlegungen	41
Anpassung des Retreat-Programms	43
Das Unterrichten von Techniken auf einem Retreat	45

8 – Yogani: Retreats

Wie erhält man Feedback zu den Wirkungen des Retreats?	47
Geografische Überlegungen	48
Fragen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen	50
Fragen von Praktizierenden	54
Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen	68
Ein typischer Tag auf einem Retreat	70
Rückkehr zu den normalen täglichen Aktivitäten	77
<b>KAPITEL 3 – DIE INNEREN DYNAMIKEN</b>	<b>81</b>
Wiederholung der Kern-Techniken	82
Tiefe Meditation	82
Das Pranayama der Wirbelsäulenatmung	85
Asanas (Körperstellungen)	87
Was geschieht mit uns auf dem Retreat?	89
Erfahrungen – Zeichen von Reinigung und Öffnung.	91
Erhebende Auswirkungen auf die Umgebung	96
Bleibende kumulative Vorteile	97
<b>KAPITEL 4 – ES NACH HAUSE BRINGEN</b>	<b>101</b>
Das Aufkommen bleibender innerer Stille	101
Eine glücklichere Art zu leben	103
<b>WEITERE FYÜ-SCHRIFTEN UND SUPPORT</b>	<b>106</b>