



### Das Retreat bietet Dir

die Chance, alte beschränkende Identifikationen zurück zu lassen, deine Weiblichkeit tiefer zu entdecken oder neu kennenzulernen und Dich mit der Schöpfungskraft, die in der steckt, noch tiefer zu verbinden.

Du erfährst auf den Ebenen der Physiologie, Psychologie und Spiritualität von der schöpferischen weiblichen Kraft, die in jeder Frau steckt. Gestützt wird der Inhalt auf die Lehren des Kundalini Yoga, Karam Kriya und die Traditionen indigener weiser Frauen. Du wirst den besonderen Raum des Roten Zelts erfahren, Yoga und Meditation praktizieren, gemeinsam Essen zubereiten, Spaziergänge machen, chanten, beten und nicht zuletzt in der unterstützenden Gesellschaft von gleichgesinnten Schwestern sein.

Dabei wirst Du tief in die rhythmische Intelligenz der Frau vom ersten Tag ihrer Menstruation (Menarche) bis zu ihrem völligen Aufhören (Menopause) eintauchen. Dabei wird das Augenmerk auch auf die Transformationskräfte und den Übergang zur weisen (wilden) Frau mit Beginn der Menopause gelegt. Während die Biologie der Frau vermuten lässt, dass die Wechseljahre das Ende dessen bedeuten, was unsere heutige Gesellschaft als weiblich betrachtet (Jugend, Fruchtbarkeit, Sex), werden wir die Geschichte anders schreiben und zwar die Wechseljahre als die Wiederentdeckung von Shakti.

Der rote Faden, der Dich durch dieses besondere Wochenende führen möchte ist das Verständnis von der Frau als Shakti: reine schöpferische Kraft. Diese ist nicht an eine bestimmte Lebensphase gebunden, sie ist untrennbar mit ihrem Leben verwoben, sie ist ein Teil von ihr.

"Du bist sehr mächtig, wenn du weißt, wie mächtig du bist." Yogi Bhajan

### Dieses Retreat ist für jede Frau

Weibliche kreative Rhythmen ist offen für Frauen jeden Alters. Frau ist nie zu jung oder zu alt, um die Bereicherung dieser Weisheiten zu erfahren und sie mit anderen zu teilen.

### Wo und wann ist es?

Organisiert von Yogaschule Golden Temple/CherdiKala im Yogahaus Prasaad, Almenstrasse 11, 78234 Engen, Deutschland

Freitag 24.03.22 (Beginn 17:00) - Sonntag 26.03. (Ende 16:00)

Internationale Flughäfen sind Zürich (Schweiz) und Stuttgart (Deutschland), beide 1,5 - 2 Stunden mit dem Zug.

### Deine Investition ist

Euro 250 inklusive Teachings, Mahlzeiten und Übernachtung.

### Über Bachitar



Bachitar Kaur unterrichtet in Europa, Asien und Australien als Kundalini Yoga Lead Trainer mit der Aquarian Trainer Academy. Sie ist Karam Kriya Beraterin und Trainerin und unterstützt Menschen aus allen Lebensbereichen auf ihrer spirituellen Suche. Ihre Leidenschaft für eine menschlichere Welt spiegelt sich in ihrem Enthusiasmus wider, mit dem sie die Weisheit der Lehren ins Herz und den Alltag anderer Menschen bringt. Bachitar ist Mitbegründerin der

internationalen Yogaschule Cherdī Kala und als starke Verfechterin des weiblichen Erwachens unterrichtet sie über Female Leadership und andere relevante Frauenthemen wie Menstruation und Wechseljahre. Mit großer Freude hat sie das Divine Woman Programm mitentwickelt und ist Lead Trainerin des The Mother's Journey Trainings. Sie ist Mutter von zwei Jungen und lebt mit ihrer Familie am Bodensee in Süddeutschland, wo sie Yogahouse Prasaad für bewusstes Leben in der Natur gegründet hat.

## Programm

Das Programm dient nicht als starres Korsett sondern ist flexibel und wird immer an die aktuellen Bedürfnisse der Gruppe angepasst, d.h. es kann jederzeit zu Änderungen kommen und das Abendprogramm ev. 15-30 Minuten später enden.

### Freitag

Ankunft zwischen 16:00 und 17:00 Uhr

17:00 - 19:00 Herzlich Willkommen: Vorstellungs- und Kennenlernrunde,  
Einführung ins Thema weibliche, kreative Rhythmen

19:00 - 20:00 Abendessen

20:15 - 21:15 Befreiung von ausgedienten Vorstellungen; Meditation

### Samstag

5:30 - 8:00 Aquarian Sadhana (empfohlen)

8:00- 9:30 Frühstück

9:30 – 13:00 Kreative Rhythmen: Physiologie, Erfahrung und altes Wissen um deine  
Urweiblichkeit: Gebärmutter, Eierstöcke, Menarche, Menstruation, Sexualität  
Du als zyklisches Wesen – was bedeutet dies für dich und deine Umgebung?

13:00 – 15:00 Mittagessen und Ruhezeit

15:00 – 17:00 Menopause – die Jahre der weisen Frau und die Wiederentdeckung von Shakti  
(Shakti = göttliche Schaffenskraft, göttliche Schaffensenergie).

17:00 – 17:15 Pause

17:15 – 18:30 Yoga und Meditation

18:30 - 20:00 Abendessen

20:00 – 21:30 Red Tent: ein Ort des Austausches und Weitergabe von Frauenwissen, Self  
Care und Unterstützung und Meditation (Celestial Communication)

### Sonntag

5:30 - 8:00 Aquarian Sadhana (empfohlen)

8:00- 9:00 Frühstück

9:00 – 13:00 Self-guided study group: The Bigger Picture: Die Rolle der Frau in diesen Zeiten und  
Zeit für Reflexion, eine kleine Wanderung, Self Care oder Journaling

13:00 – 14:30 Mittagessen

14:30 – 16:00 Projiziere und verwirkliche *deine* Zukunft; Meditation und Ritual

## Wichtig

Die Verpflegung ist vegan. Falls bestimmte Allergien/Intoleranzen bestehen, hierzu bitte Rückmeldung in der Anmeldung

# MÄRZ 24-26 IN YOGAHAUS PRASAAD, ENGEN, GERMANY

ANMELDEFORMULAR SEITE 1 VON 2

## Retreat Gebühr

Hiermit melde ich mich für das Women's Retreat Weibliche Kreative Rhythmen an, das vom 24. (17:00) bis 26. März (16:00) stattfindet. Mir ist bekannt, dass die Gebühr von 250 EUR Unterricht, Verpflegung und Unterkunft beinhaltet. Ich stimme folgenden Stornierungsbedingungen zu: Abmeldungen innerhalb von zwei Wochen nach meiner Anmeldung sind bis zum 10 März gebührenfrei. Bei Abmeldungen ab dem 15. Tag nach Anmeldung sind bei Abmeldungen bis zum 10. März 2023 sind 50% der Kosten zu entrichten. Diese Stornierungsbedingungen können bis zum 10. März 2023 angeboten werden, danach ist unabhängig vom Anmeldedatum der volle Preis zu entrichten.

Ich habe die Retreat-Gebühr von EUR 250,00 auf folgendes Konto überwiesen: Yogaschule Golden Temple IBAN: DE90 6925 1445 0005 6393 15 BIC: SOLADES1ENG. Ich habe die Zahlung in der Betreffzeile "Women's Retreat" zusammen mit meinem Namen genannt.

**Mir ist bekannt, dass mein Platz nur mit Zahlung der Anmeldegebühr reserviert werden kann.**

Familienname \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Spiritueller Name \_\_\_\_\_ Geb. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Im Notfall zu kontaktieren:

Name..... Beziehung zu Dir .....

Mobil.....

Address.e.....

.....

**Haftungsausschluss**

Nach meinem besten Wissen gibt es keinen körperlichen oder geistigen medizinischen Grund, warum ich nicht an diesem Retreat teilnehmen sollte. Ich verstehe, dass diese Lehren keinen medizinischen Rat darstellen.

Besondere Hinweise bezüglich Nahrungsmittelunverträglichkeiten: .....

.....

Gibst Du GolenTemple/Cherdi Kala die Erlaubnis, Deine Daten zu verwenden für:

- Sie vor und während der Veranstaltung zu identifizieren und im Bedarfsfall zu kontaktieren
- Kontaktaufnahme mit Ihrem Notfallkontakt, falls dies während der Veranstaltung erforderlich ist
- Um Ihre E-Mail-Adresse in unsere Datenbank aufzunehmen, damit wir Ihnen unseren Newsletter und gelegentliche Ankündigungen schicken können
- Ausstellen einer Rechnung/Quittung

Unterschrift (TeilnehmerIn) .....

Datum .....

**Vielen Dank für Deine Anmeldung. Wir freuen uns darauf, Dich begrüßen zu dürfen.  
Sat Naam.**

**Bitte sende dieses Formular an**

info@goldentemple.eu  
Bachitar Karle-de Hommel – Almenstrasse 11 – 78234 Engen

Für weitere Informationen kontaktiere uns über: info@goldentemple.eu

Yogaschule Golden Temple  
Almenstrasse 11 | 78234 Engen | Germany | +49 170 5521 796

