



IKIGAI PRAHA  
center for complete self-cultivation

# YOGA VERTIEFUNG

## *Die Essenz des Yoga*

Mantra & gelebtes Tantra

---

7. - 8. 2. 2026

Nürnberg

---

Ursprüngliche Yogapraxen, die tief gehen

Einführung in die Philosophie und  
Geschichte des tantrischen Yoga

Raum für persönliche Erfahrungen und  
spirituelle Tiefe

# YOGA VERTIEFUNG

## *Die Essenz des Yoga*

---

7.-8.2.2026

Dieses Wochenende lädt dich ein, Yoga im tantrischen Verständnis neu zu erfahren – jenseits von reiner Technik und fern von oberflächlichen Konzepten. Der Retreat richtet sich sowohl an Menschen, die Yoga vertiefen möchten, als auch an jene, die bereits an früheren Retreats teilgenommen haben und sich nach neuen Impulsen, anderen Schwerpunkten und tiefergehender Praxis sehnen.

Wir tauchen ein in die Welt der Mantren und erforschen ihre Wirkung auf Körper, Geist und Bewusstsein. Mantra wird dabei nicht nur als Klang oder Rezitation verstanden, sondern als lebendige Praxis, die unser inneres Erleben ordnet, klärt und ausrichtet.

Ein zentraler Bestandteil des Retreats ist die tantrische Reinigungspraxis Tattva Śuddhi – die bewusste Arbeit mit den Elementen. Diese Praxis ermöglicht es, die grundlegenden Kräfte, aus denen unsere Wahrnehmung und Erfahrung aufgebaut sind, zu erkennen, zu harmonisieren und zu verfeinern. Tattva Śuddhi wirkt auf subtiler Ebene und öffnet einen Raum für innere Klarheit und Transformation.

In der Mantra-Meditation lernen und praktizieren wir das Mahāmr̥tyuñjaya Mantra, ein traditionelles Heilmantra:

OM TRYAMBAKAM YAJĀMAHE SUGANDHIM PUṢṭI-  
VARDHANAM

URVĀRUKAM IVA BANDHANĀN MR̥TYOR MUKSĪYA MĀMR̥TĀT

# YOGA VERTIEFUNG

## *Die Essenz des Yoga*

---

7.-8.2.2026

Neben der Praxis widmen wir uns der tantrischen Kosmologie. Wir betrachten, wie im Tantra Wirklichkeit verstanden wird, wie Bewusstsein und Energie zusammenwirken und was es bedeutet, Yoga in diesem Rahmen zu leben. Yoga erscheint hier nicht als Rückzug aus dem Leben, sondern als Weg, das Leben selbst zur Praxis zu machen. Der Alltag wird zum Übungsfeld, jede Erfahrung zur Möglichkeit von Erkenntnis und Wachstum.

Yoga im tantrischen Verständnis ist unmittelbar, verkörpert und lebensnah. Er lädt dazu ein, mitten im Leben zu stehen und es in seiner ganzen Tiefe bewusst zu durchdringen.

### Inhalte des Retreats

- Mantra-Yoga und Klangbewusstsein
- Einführung und Praxis von Tattva Śuddhi (Elemente-Reinigung)
- Mantra-Meditation mit dem Mahāmr̥tyuñjaya Mantra
- Grundlagen der tantrischen Kosmologie
- Yoga als gelebter spiritueller Weg
- Raum für persönliche Erfahrung, Stille und Integration

Dieses Wochenende ist eine Einladung, die **Wurzeln des Yoga** zu spüren und die Essenz dieser uralten Lehre am eigenen Leib zu erfahren – um sie schließlich in dein heutiges Leben zu integrieren.

**Sei dabei und entdecke Yoga als Weg zu deinem innersten Selbst.**

# YOGA VERTIEFUNG

## *Die Essenz des Yoga*

7.-8.2.2026

### **Wer wird dich auf dieser Reise begleiten?**

Der Retreat wird von Dr. Nadine Szumilas geleitet.

Sie ist zertifizierte Lehrerin für den „Weg des Feuers“ und "Weg der Meditation" des Trika Mahāsiddha Yoga Systems (Stufe I und II) und verbrachte ein Jahr im Retreat mit ihrem Lehrer Dharma Bodhi, wo sie tief in die Ursprünge des authentischen tantrischen Yoga eintauchen konnte.

Nadine verbindet ihren wissenschaftlichen Hintergrund mit ihrer langjährigen Praxis im Yoga und Ayurveda. Ihre Art zu unterrichten ist klar, ruhig und tiefgehend, mit einem besonderen Gespür für feine Zusammenhänge zwischen Philosophie, Praxis und gelebtem Alltag. Für sie ist Yoga kein theoretisches Konzept, sondern ein Lebensweg, der sich im täglichen Handeln ausdrückt.



Kontakt und Anmeldung:  
[nadine@szumilas.de](mailto:nadine@szumilas.de) - +4915206783515 - +420734706635

# YOGA VERTIEFUNG

## *Die Essenz des Yoga*

7.-8.2.2026

### Standort und weitere Details

Die Unterkunft sowie die An- und Abreise zur Veranstaltung müssen eigenständig organisiert werden. Für Verpflegung wird nicht gesorgt - bitte bringe dein Mittagessen sowie deine Yogamatte mit. Solltest du keine Yogamatte besitzen, kann dir eine geliehen werden. Es gibt eine Küche vor Ort, die zum Aufwärmen von Speisen genutzt werden kann.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um eine gute Qualität von Unterricht und Praxis zu gewährleisten.

Die Veranstaltung findet am Dianaplatz 11, Nürnberg statt. Parkmöglichkeiten gibt es in der Straße, Samstags auch kostenfrei im Kaufland gegenüber.

**Sa & So  
8.30-17.30 Uhr**

**225 EURO**

Der Kurs findet auf Deutsch statt.

