



„Je stiller wir werden, umso mehr hören wir. Je langsamer wir leben, umso mehr Zeit haben wir. Je mehr Liebe wir verschenken, umso reicher ist unser Herz.“ (Jochen Mariss)

Gemeinsam tief eintauchen in die Welt von Yoga und Klang

- Gemeinsames Singen und Musizieren
- Yogastunden mit Mantrabegleitung
- Energetisierendes Pranayama
- Morgenmeditationen
- Harmoniumunterricht
- Stimmbildung & Rhythustraining
- Ensemblearbeit
- Rezitationen und Satsang
- Klangreisen

Erleben und Teilen

Wir erleben Verbindung in der Gemeinschaft und Frieden in unserem Sein.



*„Medizin heilt die Seele auf dem Weg über den Körper – die Musik aber den Körper auf dem Weg über die Seele.“
(Giovanni Pico della Mirandola)*

- Erfahren der heilenden Kraft der Musik
- Entdeckung und Ausbildung des eigenen musikalischen Potentials und der eigenen Kreativität
- Musikalische Ausbildung zur Anwendung in der beruflichen oder privaten Yoga-Praxis
- Kraftschöpfen und Auftanken durch die Geborgenheit in der Gemeinschaft
- Inspiration für den Alltag

So 18.10. – Fr 23.10.2026
Schloss Hohenroda, 36284 Hohenroda

Infos und Anmeldung:
info@sundaram.de

Intensivwoche Yoga & Mantra mit Sundaram

18. – 23. Oktober 2026
auf Schloss Hohenroda



Ein Schloss ganz für uns alleine!
Kulinarisch verwöhnt können wir beim Yoga auftanken und erleben Verbundenheit beim gemeinsamen Singen und Musizieren.

Über SUNDARAM braucht man nicht viele Worte verlieren - man muss es erleben!

„Die Stimme von Sundaram ist unglaublich rein, so aufrichtig, dass sie das Herz öffnet. Wenn man ihn die Mantras singen hört, dann kennt man den Klang wahrer Hingabe.“ (Yoga Vidya)



„Musik, Yoga, Auszeit mit Inhalt, mit ganz unterschiedlichen Menschen gleich schwingen, Rituale, Gemeinschaft und mich selbst spüren.“ (Anita, Seminarteilnehmerin)

„Absolut beeindruckend fand ich die überwältigende Freude beim Singen der Mantras.“ (Heike, Seminarteilnehmerin)

Verpflegung

Melina Weiner - Dein Event, ich koche.

„Frisch, fantasievoll und kreativ gestalte ich mein Leben und auch das Essen, das ich zubereite. Kochen ist für mich immer auch ein Stück vergängliche Kunst. Ein Spiel von Farben und Geschmäckern, sorgfältig ausgesucht, ausprobiert, verfeinert und zu einem Kunstwerk zum Verspeisen kreiert. Während meinen Reisen durch nahe und ferne Länder konnte ich viel ausprobieren und experimentieren. Plötzlich fand ich mich auf einer thailändischen Insel in einem veganen Restaurant in der Küche und habe Curries gekocht, glutenfreie Pfannkuchen gebacken und Sushi gerollt. Zurück in Deutschland begann ich für Seminargruppen, Tanzgruppen, Musikveranstaltungen, Kindergruppen und andere zu kochen. Hungrig nach Wissen und Soulfood.“

www.ruebengruen.com



Schloss Hohenroda

Das Schloss Hohenroda ist ein Anfang des 20. Jahrhunderts gebautes, unter Denkmalschutz stehendes, zauberhaftes Herrenhaus im ostthessischen **Landkreis Hersfeld-Rotenburg** in der Mitte von Deutschland. Ein Seminarhaus zur alleinigen Nutzung in stilvollem Ambiente.



Ein ganz besonderes Haus für eine ganz besondere Gruppe

Zimmerkategorie	Unterkunft	Verpflegung
3-Bett Zimmer	45€/Tag	47€/Tag
Doppelzimmer	63€/Tag	47€/Tag
Einzelzimmer	81€/Tag	47€/Tag

SEMINARGEBÜHR: 499 €

Anreise: Sonntag 18.10.2026 ab 17 Uhr
Abreise: Freitag 23.10.2026 nach dem Mittagessen