



# EIN JAHR LANG

## PRAXIS VERTIEFEN PRAXIS VERKÖRPERN

**Beginn und Ende mit 7-Tage-Schweigeretreat in Darry**  
**3 Wochenenden in Hamburg Bergstedt**  
(freitags 17.00 Uhr - sonntags 13.00 Uhr)  
**7 Sonntage 12.00-17.00 Uhr Online**

**26.04.-03.05.2026**

31.05./28.06.

28.-30.08.2026

27.09./01.11.

27.-29.11.2026

20.12.26/31.01.

26.-28.02.2027

21.03.

**25.04.-02.05.2027**

**MIT YESHE UND SUVACO**



YESHE BROST ARBEITET ALS HEILPRAKTIKERIN, MEDITATIONS- UND YOGALEHRERIN IN HAMBURG, BILDET MBSR-LEHRENDE DEUTSCHLANDWEIT AUS UND LIEBT VOR ALLEM DIE STILLE UND SOMIT DAS RETREATLEITEN ODER AUCH SELBST RETREATEN. BESONDERS BERÜHREND SIND IHR HUMOR, IHRE HERZENSWÄRME UND DIE HINGABE AN DAS DHARMA.



SUVACO HANSEN ARBEITET ALS PSYCHOTHERAPEUT UND CRANIO-SAKRALPRAKTIZIERENDER IN KOPENHAGEN. ER WAR 18 JAHRE LANG MÖNCH IN DER BUDDHISTISCHEN WALDKLOSTER TRADITION UND HAT VIELE JAHRE IN MEDITATIONSZENTREN IN ENGLAND UNTERRICHTET. BESONDERS BERÜHREND SIND SEINE TIEFE, SEIN HUMOR, DIE HINGABE AN DEN PFAD DES ERWACHENS SOWIE DIE ENTSCLOSSENHEIT DAS HEILIGE IN JEDER FORM ZU ENTDECKEN.

## DIE KOSTEN WERDEN IN RATEN FÄLLIG

**310 EURO ORGAGEBÜHR** FÜR ALLE 3 PRÄSENZ-WOCHENENDEN  
UND 7 ONLINETREFFEN (FÄLLIG MIT DER ANMELDUNG)

**525-700 EURO DANA** FÜR ALLE 7 ONLINETREFFEN  
(75-100 EURO JE TREFFEN, GESAMTBETRAG FÄLLIG VOR DEM 31.05.2026)

**600-1200 EURO DANA** FÜR ALLE 3 PRÄSENZ-WOCHENENDEN  
(200-400 EURO JE WOCHENENDE, BITTE IN BAR ZUM WOCHENENDE MITBRINGEN)

**240 EURO ORGAGEBÜHR** FÜR BEIDE RETREATS PLUS DANA, VERPFLEGUNG UND UNTERKUNFT  
(FÄLLIG ZUM JEWEILIGEN RETREAT)

**GESAMTKOSTEN: 1675 - 2450 EURO**  
(PLUS DANA, UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG IN DEN RETREATS)

**ANMELDUNG BITTE UNTER  
YESHE.BROST@POSTEO.DE ODER 040 3492 66 16  
YESHE.BROST@POSTEO.DE**