

MEDITATIONSAUSBILDUNG 2026: STILLE TAG

CLASSICAL YOGA WEITERBILDUNG

Root yourself im Secret Garden

20. Juni 2026

Im Garten und online



SADHANA YOGA INSTITUT

AUS- UND WEITERBILDUNGEN IM CLASSICAL YOGA
MARTINA WEICKEL
MANNHEIM, GERMANY

INHALT DES STILLE TAGES

- ♥ Stille in der Natur erfahren
- ♥ Sich vollkommen verwurzeln und gleichzeitig frei sein
- ♥ Meditation vertiefen
- ♥ Lernen, sich länger als sonst zu konzentrieren
- ♥ Sich als Einheit mit den Elementen erfahren
- ♥ Sich trotz äußerer Geräusche nach Innen wenden
- ♥ Verbundenheit mit anderen Menschen rein über den inneren Wesenskern erleben
- ♥ Tieferer Sinn von Meditation im eigenen Leben fest verwurzeln
- ♥ Eine intensivere eigene Praxis aufbauen
- ♥ Wahrnehmen der fünf Elemente im eigenen Sein
- ♥ Den Raum für Stille weitergeben können
- ♥ Freude an der inneren Stille als Balsam für die Seele zu erleben
- ♥ Sich als Wesen zwischen Himmel und Erde begreifen

Der Stille Tag geht von 10 bis 17 Uhr. Eine zweistündige Mittagspause kann entweder im Schweigen verbracht werden oder – wer möchte, kann auch reden. Dies wird an zwei verschiedenen Orten im Garten stattfinden.

DAS PROGRAMM

Samstag

20.6.2026 10 bis 17
Uhr

– Stille Tag im Secret Garden und
online

Ein Stille Tag lässt dich innerlich in eine tiefere Form der Ruhe eintreten. Es dauert oft eine ganze Weile, bis der Geist seine Sprünge einstellt, aufgibt und sich auf die Begegnung mit dem inneren Wesenskern einlässt.

Dies erleben wir gemeinsam und erzeugen ein **Feld der Stille** im Garten, welches sich auch online auf dein zuhause ausdehnen wird. Insbesondere verbinden wir uns mit den Elementen in der Natur und im Geist, um am Ende durch ein Verstärken von Sattva den Sonnenuntergang anders und bewusster zu erleben.

Meditationstechniken aus den Yoga Sutras und aus dem Buddhismus führen in die Stille. Stille bedeutet, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Oder noch besser: keine Gedanken.

Verwurzelung findet durch Pflanzen statt. Der Yogi selbst ist wie eine Pflanze.

Bäume helfen uns, eine heilsame Verbindung mit der Erde eingehen zu können.

Die Natur lässt uns erfahren, dass wir für kurze Zeit zwischen Himmel und Erde existieren dürfen.

Das ist unsere Zeit. Die Zeit der Stille. Ausdehnung in die Zeitlosigkeit.

Es gibt vielerlei Lärm. Doch es gibt nur eine Stille.

Kurt Tucholsky

AUSBILDUNGSLEITUNG

Martina Weickel verbrachte nach ihrem ersten juristischen Staatsexamen an der Freien Universität in Berlin fünf Jahre in Indien. Sie hat dort an verschiedenen Instituten (Trivandrum, Jaipur, Rischikesh, Dharamsala und Varanasi) Yoga und Meditation erlernt. Ihre Yogalehrerausbildung im Klassischen Yoga hat sie in Bombay am ältesten Yoga Institut der Welt (The Yoga Institute) bei Dr. Jayadeva Yogendra absolviert. Nachfolgend leitete sie dort Workshops für Herzranke, Menschen mit Atembeschwerden, Diabetiker, Menschen mit Rückenbeschwerden, Workshops für Schwangere, und Yogaseminare Stress-Management für Führungskräfte. Kenntnisse aus zahlreichen Yogafortbildungen in Encinitas, Kalifornien sind in den Unterricht integriert.



Seit 2002 bildet sie in dem von ihr gegründeten Sadhana Yoga Institut in Mannheim Yogalehrer*innen im Klassischen Yoga aus. Sie ist Yogalehrerin BDY /EYU. Das Sadhana Yoga Institut bietet zudem eine Yogatherapie Weiterbildung, kurze Intensive Teacher Trainings in englischer Sprache für ausländische Teilnehmer*innen, eine Ausbildung zum Yogacoach und eine Fortbildung, wie man selbst lernt, Yogalehrer*innen auszubilden.

Martina ist auch Enneagrammlehrerin nach Helen Palmer, Biografiebegleiterin i.e.A und Coach in gewaltfreier Kommunikation und bietet seit 25 Jahren Coachings für Yogalehrer*innen in Verbindung mit der Yogaphilosophie an.

2014 erschien das Buch Yogatherapie. Heilanwendungen für Körper, Geist und Seele im Goldmann Verlag. 2019 das Buch Von der Oma zum OM. Seit 30 Jahren Meditationserfahrung mit intensiver eigener Praxis, insbesondere lange Schweigertreats.

INFORMATION

Beginn

20.Juni 2026

Ort der Stille

Zoom und Secret Garden – im Yoga Institut

SADHANA YOGA INSTITUT

Martina Weickel
Obere Riedstr. 32
68309 Mannheim

Information

Martina Weickel
0621 – 72 45 312
info@martinaweickel.com

Zeiten:

Samstag von 10 bis 17 Uhr, 2 Stunden Mittagspause von 13 bis 15 Uhr

Honorar

- A. 108 € bei Einzelbuchung
- B. Ansonsten Teil der Ausbildung zum Meditationscoach 2026 – 270 €

Bei Online Teilnahme: ideal wäre, wenn du auf deinem Balkon, Garten oder Wiese, Wald teilnehmen könntest