

Yoga & Meditation

Retreats mit Mag. Erika Erber

Im BergZendo Hohe Wand, NÖ



18. - 21. Mai 2018 (Pfingsten): Thema: "Freude & Lebenskraft"

Frühbucherbonus bis 18. Februar

1.- 4. Nov. 2018 (Allerheiligen): Thema „Wandel & Entwicklung“

Frühbucherbonus bis 1. August

Seminar-Inhalte

- Achtsamkeits-Yoga: ruhig und sanft ausgeführte Körper- und Atemübungen (Āsana & Prāṇāyāma), Entspannung
- Meditation: angeleitet und still, gegenständlich und übergegenständlich, im Sitzen und Gehen
- Achtsames Reden und Zuhören
- Achtsames Essen
- Schweigen (während des Essens und nach Absprache)
- Ggf. Mithilfe bei Essensvorbereitung



Beginn: ca. 16 Uhr im BergZendo

→ Für Zugfahrende: Treffpunkt 15 Uhr Bhf. Wr. Neustadt für Gruppentaxi (bitte anmelden)

Ende: Sonntag nach dem Mittagessen, ca. 14h

Tagesablauf (Änderungen sind nach Absprache möglich)

7- ca 8:30 Yoga & Meditation (anschl. Frühstück)

10:15 Uhr Theorie/Gespräch (nach Wunsch) bzw. Meditation

11-13 Uhr Yoga & Meditation

(anschl. Mittagessen)

15:15 Uhr Gehmeditation (auch im Freien)

16- 18 Uhr Entspannung, Yoga & Meditation
(anschließend Abendessen)

20:15-21:15 Austausch, Meditation
(Tönen / Rezitieren /Chanten / Stille)

Kosten für das Seminar (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 160,- mit Frühbucherbonus (bei Einzahlung jeweils 3 Monate vor Seminarbeginn)

EUR 190,- bei Einzahlung danach

In begründeten Fällen sind Ermäßigungen auf Anfrage möglich

Kosten für Unterkunft & Vegetarische Verpflegung

EUR 150,- pro Person im Doppelzimmer (beinhaltet Übernachtung, Essen und Reinigung)

Einzelzimmerzuschlag EUR 15,- (für 3 Tage), Bettwäsche EUR 5,-
Mitgliedsbeitrag Bodhidharma-Zendo EUR 5,- einmal pro Kalenderjahr

→ Diese Kosten werden vom Haus in bar abgerechnet!



Bitte mitbringen: Hausschuhe, Bettwäsche (oder für EUR 5,- ausleihen); geeignete Schuhe für Spaziergang

Für Yoga: bequeme Kleidung; Yoga-Matte, ev. Decke (Sitzkissen für Meditation vorhanden)

Gratis Internetzugang mit WLAN ist vorhanden Das ganze Haus ist Nichtraucherbereich.

Hinweise: Die Yoga-Übungen werden den Vorkenntnissen der TeilnehmerInnen entsprechend individuell aufgebaut und sind für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase selbstverantwortlich. Die Seminarinhalte bieten keinen Ersatz für Physio- und Psychotherapie.

Anmelde- & Stornobedingungen: Die Anmeldung ist mit Einzahlung des Seminarbetrages verbindlich:

Konto Mag. Erika Erber Bank Austria IBAN: AT69 1200 0007 1533 1542, BIC: BKAUATWW

Storno: Bei Rücktritt vor Anmeldeschluss (4 Wochen vor Seminarbeginn) werden 20% der Kosten einbehalten. Nach Anmeldeschluss wird der volle Seminarbeitrag einbehalten, es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt.

Leitung & Anmeldung: Mag Erika Erber

YogalehrerIn BYO/ EYU, Yogalehrerin BDY/EYU

Trainerin für Stresskompetenz und Resilienzförderung

T. +43 6643154056 Email: office@yoga7.at www.yoga7.at

