

Ruhe finden - Kraft tanken

Achtsamkeits-Yoga und Meditation

- Achtsam und ruhig ausgeführte Körper- und Atemübungen (Āsāna, Prāṇāyāma)
- Entspannung und Meditation
- Für Stress-abbau und zur Förderung von Resilienz (Widerstandskraft).
- Theoretische Hintergründe & philosophische Aspekte
- Austausch nach Wunsch



09. – 12. Aug. 19: YOGA. Natur. Atmen

Beginn: Freitag um 17 Uhr

Ende: Montag, ca. 12 Uhr

Schwerpunkt: Körper- und Atemübungen (Prāṇāyāma), Entspannung, Meditation



12. – 15. August: YOGA. Natur. Meditation

Beginn: Montag 17 Uhr

Ende: Donnerstag ca. 12 Uhr

Schwerpunkt: Körperübungen, Entspannung, Meditationen zur „Kraft der Natur“

Yoga-Praxis am Morgen und am Abend (ca. 4,5 Stunden täglich)

Tagsüber frei, um die herrliche Umgebung des Nationalpark Kalkalpen zu erleben:

durch be-sinnliches Wandern, Spazierengehen, Fahrradfahren, Baden am Gleinkersee



Seminarzeiten: 7:15 - 9h, 17:15-18:30, 20-ca.21:30h (nach Absprache)

Gesamt: ca. 15 Stunden Seminar (= 20 UE á 45 Minuten)

Kosten (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 200,- mit **Frühbucherbonus** bei Einzahlung **vor dem 12. Mai 2019**

EUR 230,- bei Einzahlung nach dem 12. Mai 2019

Alle Übungen werden den Vorkenntnissen der Teilnehmenden entsprechend aufgebaut und sind für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase selbstverantwortlich. Die Seminarinhalte bieten keinen Ersatz für notwendige Physio- und Psychotherapie oder medizinische Behandlung



Unterkunft: Villa Sonnwend National Park Lodge

Die denkmalgeschützte Villa Sonnwend mit ihrem harmonischen, stilvollen Ambiente liegt in ruhiger, sonniger Lage am Südrand des Nationalpark Kalkalpen:

A-4575 Rossleithen, Mayrwinkl 80, Oberösterreich. Tel. +43 (0) 7562 / 20592 ,

Email: villa-sonnwend@kalkalpen.at online: <http://www.villa-sonnwend.at>

Kosten für Unterkunft und Halbpension pro Person/Tag

EUR 78,- im Doppelzimmer; EUR 88,- im Einzelzimmer

Die Ortstaxe wird separat berechnet: à € 2,- pro Person und Nacht

→ **Bitte Zimmer rechtzeitig und direkt in der Villa Sonnwend bestellen !**

Bitte mitbringen:

Für Yoga: bequeme Kleidung; Yoga-Matte, Decke; Sitzkissen für Meditation .

Für Freizeitaktivitäten / Wandern: gute Schuhe; Badesachen; Regen-, Sonnen- & Insekten-schutz; Rucksack, Trinkflasche

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 (jeweils 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.

