

# MEDITATION

## ... ohne Geheimnisse



### Seminare mit Erika Erber in Bad Wildbad

**Inhalte in beiden Seminaren:** Theorie & Praxis, Erfahrungsaustausch

- ✚ Achtsamkeitspraxis als Basis für Meditation im Sitzen und Gehen
- ✚ Einfache Körper- & Atemübungen des Yoga als Vorbereitung für die Meditationen.

### 5. - 7. Juli 19: Vertiefung

Im Mittelpunkt stehen die „Vertiefungen“ der Meditation, wie sie im Yoga-Sutra im Buddhismus beschrieben werden (Sanskrit: *dhyānas*, Pali *jhānas*). Für Personen mit Vorkenntnissen in Yoga und Meditation.

### 6. - 8. Sept 19: Einführung in verschiedene Formen von Meditation

- ✚ „Gegenständliche“ Meditationen mit bestimmten „Objekten“ bzw. Inhalten
- ✚ „Übergegenständliche“ Meditation
- ✚ Ziele und Wirkungen, mögliche Gefahren und Kontraindikationen

**Kurszeiten:** Freitag 18-20:30, Samstag 10-13 und 15-18:00, Sonntag 9-12:00 Uhr

**Kursort :** Katholisches Gemeindezentrum Bad Wildbad

Alle Unterrichtsmaterialien – außer Schreibbedarf – sind vorhanden

**Kosten:** jeweils 190.- €, Frühbucherrabatt bis ...15.4.2019 - 180.-€ (incl. Skriptum)

**Anmeldung:** Praxis Schmitt-Baerend, Uhlandstr. 16, 75323 Bad Wildbad, Tel +49 (0)7081-3703 Email: c.schmitt-baerend@t-online.de

**Hinweise:** Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase eigenverantwortlich. Yoga ist keine Therapie und kein Ersatz für medizinische Behandlung.

**Anmeldebedingungen:** Die Anmeldung ist mit Einzahlung der Seminargebühr verbindlich, ein Platz wird reserviert. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn werden 20% der Kosten einbehalten, danach der volle Betrag, es sei denn, es wird eine Ersatzperson genannt.

Bankverbindung: IBAN DE53666900000010964682, BIC: VBPFDE66XXX

### Leitung: Erika Erber



- Yoga, Meditation und Buddhismus seit über 30 J.
- Studium Philosophie und Indologie an der Universität Wien
- 20 Jahre Ausbildungsleiterin für „Yogalehrende BYO/EYU“
- Inhaberin des „Yoga7“ in Wien, [www.yoga7.at](http://www.yoga7.at)
- **Buch:** „Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh

