

Meditation und Yoga



STILLER TRAUM
— YOGA, AYURVEDA & KOSMETIK —

Die Bedeutung der Achtsamkeit

Seminar mit Erika Erber in Weil der Stadt

27. - 29. September 2019

Das Sanskrit-Wort „yoga“ bedeutet „Verbindung“, aber auch „Konzentration“ und „Achtsamkeit“ oder einfach „Bewusstheit“

Die grundlegenden Übungen der Achtsamkeit beziehen sich auf das bewusste Wahrnehmen der inneren Vorgänge im Körper und Geist und den Umgang damit, sowie das Kultivieren heilsamer Geisteshaltungen, wie innerer Ruhe, Wohlwollen und Gelassenheit. Dadurch wird Stress abgebaut und individuell bestmögliche Wirkungen durch Meditation und Yoga erzielt.

Inhalte: (Praxis, Theorie, Austausch)

- Grundlagen der Achtsamkeit im Yoga und Buddhismus
- Einfache Meditationsübungen
- Achtsame Körper- und Atemübungen (Asana und Pranayama)
- Anregungen für Achtsamkeitspraxis im täglichen Leben

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

Kursort : Alfred-Thumm-Str.10, 71263 Weil der Stadt/ Münklingen

Kosten (incl. Skriptum): jeweils 190.- €, Frühbucherrabatt 180.-€ bis 18.8. 2019

Auskunft und Anmeldung: Sibylle Stiller, Tel.: + 49 15253931097, info@stillertraum.de

Hinweise: Alle Unterrichtsmaterialien – außer Schreibbedarf – sind vorhanden

Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase eigenverantwortlich. Yoga und Meditation sind keine Therapien 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.



Leitung: Erika Erber

- Yoga, Meditation und Buddhismus seit über 30 Jahren
- Studium Philosophie und Indologie an der Univ. Wien
- 20 Jahre Ausbildungsleiterin für „Yogalehrende BYO/EYU“
- Mehr Informationen auf www.yoga7.at
- **Buch:** „Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh“

