

Yoga & Meditation

Retreat mit Mag. Erika Erber

17.-19. Nov.17 BergZendo Hohe Wand, NÖ



Die Praxis umfasst

- Achtsamkeits-Yoga: ruhig und sanft ausgeführte Körper- und Atemübungen (Asana & pranayama), Entspannung, Yoganidra.
- Meditation: angeleitet und still, gegenständlich und übergegenständlich, im Sitzen und Gehen
- Achtsames Reden und Zuhören
- Achtsames Essen
- Schweigen (Stillezeiten jeweils während der Mahlzeiten und von der Abendmeditation bis zum nächsten Morgen nach dem Frühstück)
- Mithilfe bei Essensvorbereitung

Beginn: Freitag 19. Nov.: ca. 16 Uhr im BergZendo

➔ Für Zugfahrende: um 15 Uhr Bahnhof Wr. Neustadt für Gruppentaxi
Bitte bei Anmeldung bekanntgeben !

Ende: Sonntag nach dem Mittagessen, ca.14h

Tagesablauf (Änderungen sind nach Absprache möglich)

7- ca 8:30 Uhr	Yoga & Meditation (anschl. Frühstück)	16- 18 Uhr	Entspannung, Yoga & Meditation (anschließend Abendessen)
11-13 Uhr	Yoga & Meditation (anschl. Mittagessen)	20:15 - 21:15	Austausch, Meditation (Tönen / Rezitieren /Chanten / Stille)
15:15 Uhr	Gehmeditation (auch im Freien)		

Kosten für das Seminar (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 140,- mit **Frühbucherbonus** (bei Einzahlung vor dem 1. Okt. 2017)

EUR 160,- bei Einzahlung danach

Kosten für Unterkunft & Vegetarische Verpflegung

Ca. EUR 100,- pro Person (bei einer Gruppengröße von 10 Personen, Kosten im Detail s. website)

Zahlbar am Ende des Seminars an das BergZendo in bar

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

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)

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 und BDY/EYU

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

