

# Ruhe finden – Kraft tanken

## Meditation und Pranayama

10. - 12. Juli 2026

Ein Wochenende der Achtsamkeit und  
Regeneration mit Erika Erber

### Inhalte

- Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation; verschiedene Formen von Meditation, ihre Ziele und Wirkungen
- Prāṇāyāma, die „Kunst des Atmens“, Atem-Gewahrsein, Atemlenkung, Reinigungsübungen (Kriyas)
- einfache Körperübungen (Āsanas), Tiefenentspannung
- Ansätze aus östlicher und westlicher Philosophie; Selbsterforschung, Reflexion und Austausch.

Alle Übungen werden ruhig und langsam ausgeführt, sowie an die individuellen Gegebenheiten angepasst. Yoga-Vorkenntnisse empfohlen.

### Über die Seminarleitung

Erika Erber bringt über 30 Jahre Erfahrung in Yoga, Meditation und Buddhismus in ihre Arbeit ein.

- Studium der Philosophie und Indologie (Universität Wien).
- 20 Jahre Ausbildungsleiterin für „Yogalehrende BYO/EYU“.
- Vizepräsidentin der Österr. Buddhist. Religionsgesellschaft (ÖBR).
- Autorin von „Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh“. 2. Aktualisierte Ausgabe 2021



### Praxis Schmitt- Baerend

Uhlandstr. 16, 75323 Bad  
Wildbad

Tel +49 (0)7081-3703

Email: [c.schmitt-baerend@t-online.de](mailto:c.schmitt-baerend@t-online.de)

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

**Kosten:** 190.- €,  
Frühbucherrabatt 180.-€ bis  
1.4.2026

**Hinweise:** Alle  
Unterrichtsmaterialien –  
außer Schreibbedarf – sind  
vorhanden.  
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  
Semingebühr 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 DE  
5366690000010964682, BIC:  
VBPFD66XXX  
Cornelia K.Schmitt-Baerend