

YOGA-Ferienseminar



NATIONALPARK
KALKALPEN

9.-16. August 2026: Ruhe finden, Kraft tanken

Achtsamkeits-Yoga und Meditation mit Erika Erber

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

Beginn: Sonntag, 17 Uhr

Ende: Sonntag, ca. 12 Uhr

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

Gesamt: 24 Stunden Seminar (= 32 UE á 45 Minuten)

Tagsüber frei, um die herrliche Umgebung des Nationalpark Kalkalpen zu genießen: Waldbaden, be-sinnliches Wandern und Spazierengehen, Fahrradfahren, Gleinkersee, ...

Kosten Seminar (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 290,- **mit Frühbucherbonus** (bei Einzahlung vor 9. Mai 2026)

EUR 340,- bei Einzahlung danach (Ermäßigung auf Anfrage möglich)



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:

Kosten: im Doppelzimmer € 791,-; im Einzelzimmer € 903,-

→ Bitte das Zimmer direkt in der Villa Sonnwend bestellen

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

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

Hinweise:

Alle Übungen werden den Vorkenntnissen der Teilnehmenden entsprechend schrittweise aufgebaut und sind für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Die Seminarinhalte bieten keinen Ersatz für notwendige Physio- und Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

Bitte mitbringen: Für Yoga: bequeme Kleidung; Yoga-Matte, Decke; Sitzkissen für Meditation .Für Freizeitaktivitäten / Wandern: gute Schuhe; Badesachen; Regen-, Sonnen- & Insektenschutz; Rucksack, Trinkflasche.

Anmeldung: Email: erika@erber-yoga.at T. +43 664 3154 056 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.

Leitung: Mag. Erika Erber

Yoga- und Meditationslehrerin (BYO/EYU), Studium Philosophie und Indologie.

Information: www.erber-yoga.at