



## Ruhe finden - Kraft tanken

### Achtsamkeits-Yoga und Meditation

- 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)

### 06. – 10. Aug. 20: YOGA. Natur. Atmen

**Beginn:** Donnerstag um 17 Uhr

**Ende:** Montag, ca. 12 Uhr

**Schwerpunkt:** Körper- und Atemübungen (Prāṇāyāma), Entspannung, Meditation

### 10. – 14. August: YOGA. Natur. Meditation

**Beginn:** Montag 17 Uhr

**Ende:** Freitag ca. 12 Uhr

**Schwerpunkt:** Körperübungen, Entspannung, Meditationen zur „Kraft der Natur“

**Yoga-Praxis** am Morgen und am Abend (ca. 4,5 Stunden täglich)

Tagsüber frei, um die herrliche Umgebung des Nationalpark Kalkalpen zu erleben: durch be-sinnliches Wandern, Spaziergehen, Fahrradfahren, Baden am Gleinkersee, u.v.a.

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

**Gesamt:** ca. 15 Stunden Seminar (= 20 UE á 45 Minuten)

**Kosten** (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 230,- **mit Frühbucherbonus** (bei Einzahlung vor 10. Mai 2020)

EUR 275,- bei Einzahlung nach dem 10. Mai 2020

Alle Übungen werden den Vorkenntnissen der Teilnehmenden entsprechend aufgebaut und sind für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase selbstverantwortlich. Die Seminarinhalte bieten keinen Ersatz für notwendige Physio- und Psychotherapie oder medizinische Behandlung

### 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:

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

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

**Kosten für Unterkunft und Halbpension pro Person/Tag:**

Doppelzimmer EUR 87,- Einzelzimmer: EUR 99,- pro Nacht (excl. Ortstaxe

→ bitte Zimmer rechtzeitig direkt in der Villa bestellen!

### Bitte mitbringen:

Für Yoga: bequeme Kleidung; Yoga-Matte, Decke; Sitzkissen für Meditation .

Für Freizeitaktivitäten / Wandern: gute Schuhe; Badesachen; Regen-, Sonnen- & Insektenschutz; Rucksack, Trinkflasche

**Anmelde- & Stornobedingungen:** Die Anmeldung ist mit Einzahlung des Seminarbeitrages 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**

Yogalehrerin BYO/EYU

**Anmeldung:** Email: [erika@erber-yoga.at](mailto:erika@erber-yoga.at)

T. +43 (0) 664 31 54 056

