

# MEDITATION

*„Offene Weite – nichts von Heilig“*  
Konzentration und Inspiration



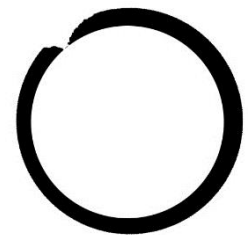
**23.-25. Februar 2018**

**Seminar-Reihe mit Mag. Erika Erber**

Verschiedene Formen von Meditation werden in geschützter Atmosphäre praktisch und theoretisch erforscht und reflektiert.

## Inhalte:

- Konzentrierte Formen von Meditation und „offenes Gewahrsein“  
Vipassana und Shamattha
- Unterschiedliche Konzepte aus dem Buddhismus, Yoga und den westlichen Wissenschaften
- Inspirationen aus Zen-Texten:  
Die 10 Ochsenbilder; Die Ansichten des Meister Rinzi  
Das Herz-Sutra
- Achtsamkeitspraxis als Basis für Meditation im Sitzen und Gehen
- Einfache Körper- und Atemübungen als Vorbereitung für die Meditation



## Seminarzeiten:

Freitag 19-21:15h, Samstag 10-13h, 15-18h, Sonntag 9-12h

**Kosten:** EUR 185,- incl 20% USt (Skriptum), Gesamt 15 UE (à 45 Min)  
(Ermäßigungen auf Anfrage möglich)

**Hinweise:** Vorkenntnisse in Yoga / Meditation empfohlen (Fähigkeit ca. 20 min. in Stille zu verweilen, auch auf Sessel oder Hocker möglich)

Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase selbstverantwortlich. Yoga ist kein Ersatz für Physio- und / oder Psychotherapie.

**Anmeldung:** Mag. Erika Erber Tel. +43 664 31 54 056 Email: office@yoga7.at

**Anmeldebedingungen / Storno:** Die Anmeldung ist mit Einzahlung des Seminarbetrages verbindlich. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Seminarbeginn werden 20% der Kosten einbehalten. Danach wird der volle Seminarbeitrag einbehalten, es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt.



Burggasse 74, 1070 Wien, [www.yoga7.at](http://www.yoga7.at)  
**Bankverbindung:** Erika Erber KG.  
Bank Austria BIC: BKAUATWW  
IBAN: AT86120005017601 7393

