

Yoga & Meditation

Mag. Erika Erber

Im BergZendo Hohe Wand, NÖ

15.- 17. März 2019 (Selbstversorgung)



Seminar-Inhalte

- Achtsamkeits-Yoga: ruhig und sanft ausgeführte Körper- und Atemübungen (Āsana & Prāṇāyāma), Entspannung
- Meditation: angeleitet und still, gegenständlich und übergegenständlich, im Sitzen und Gehen
- Achtsames Reden und Zuhören
- Achtsames Essen
- Schweigen (während des Essens und nach Absprache)
- Gemeinsame Essenzubereitung



Beginn: ca. 15:30 Uhr im BergZendo

→ Für Zugfahrende: Treffpunkt 15 Uhr Bhf. Wr. Neustadt für Gruppentaxi (bitte anmelden)

Ende: Sonntag Mittags

Tagesablauf : alle Angebote sind freiwillig, Änderungen sind nach Absprache möglich

Morgen- und Abend-Meditation gemeinsam mit Hausgemeinschaft (nach Absprache)

8h Yoga vor dem Frühstück

Mittags Entspannung, Pranayama, Meditation; Austausch nach Wunsch

17h Yoga vor dem Abendessen

Kosten für das Seminar (ohne Unterkunft & Verpflegung): EUR 100,-

Kosten für Unterkunft

→ Diese Kosten werden vom Haus **in bar abgerechnet!**

Übernachtung pro Person für 2 Tage

Doppelzimmer EUR 50,- / Einzelzimmer EUR 70,-

Bettwäsche EUR 7,-

Mitgliedsbeitrag Bodhidharma-Zendo EUR 5,- einmal pro Jahr

Essen: wir versorgen uns selbst und kochen gemeinsam

Zimmerreinigung zu Seminarbeginn



→ Bitte mitbringen: **Verpflegung und Bargeld!**

Hausschuhe, Bettwäsche (oder für EUR 7,- ausleihen); geeignete Schuhe für Spaziergang

→ Für Yoga: bequeme Kleidung; ev. Yoga-Matte, ev. Decke (einige Yoga-Matten, sowie Sitzkissen sind vorhanden)

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

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 Erika Erber KG Bank Austria IBAN: AT86 1200 0501 7601 7393 BIC: BKAUATWW

Storno: Bei Rücktritt bis 8. März werden 20% der Kosten einbehalten. Nach dem 8. März wird der volle Seminarbeitrag einbehalten, es sei denn es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt.

Leitung & Anmeldung: Mag Erika Erber

YogalehrerIn BYO/ EYU, Yogalehrerin BDY/EYU

Trainerin für Stresskompetenz und Resilienzförderung

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

www.yoga7.at

