

Meditation & Prāṇāyāma (Vertiefung)



Seminar mit Erika Erber

17. und 18. März 2018 in Fürth

- Praxis:** Grundlagen von Achtsamkeitsmeditation
Pranayama: Grundlagen und Vertiefung
Gegenständliche & „übergegenständliche“ Formen von Meditation
Die „Vertiefungen“ (dhyanas, jhanas)
Entspannung; einfache Yoga-Übungen
- Theorie** Grundlagen aus dem Yoga & Buddhismus
Ziele & Wirkungen, Missverständnisse, die sog. „Hindernisse“
Individuelle Anliegen: Selbsterforschung, Reflexion und Austausch;
- Zeiten:** Samstag, 9:30-13 Uhr und 15-18:30 Uhr
Sonntag, 9:15 bis 13:15 Uhr
- Kosten:** EUR 180,- (incl. Arbeitsunterlagen)
Ermäßigung auf Anfrage in begründeten Fällen möglich
- Anmeldung:** Barbara Dühr, 0911/7437541 od. 0157/34004747, barbaraduehr@gmx.de
Bankverbindung: Barbara Dühr, Kto: 0853008330, Ingdiba BLZ: 50010517
- Ort:** Kindertagesstätte, Stadtparkknirpse, Otto-Seelingpromenade 45, Fürth
- Anzahl:** Kleingruppe

Voraussetzungen: regelmäßige Asana-Praxis empfohlen

Hinweise: Die Teilnahme am Seminar erfolgt in jeder Phase selbstverantwortlich. Yoga ist keine Therapie und kein Ersatz für medizinische Behandlung.

Anmeldebedingungen: Die Anmeldung ist mit Einzahlung des Seminarbetrages verbindlich, ein Platz wird reserviert. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 20% der Kosten einbehalten. Danach wird der volle Seminarbeitrag einbehalten, außer es wird ein/e Ersatzteilnehmer/in genannt.

Erika Erber

Yoga, Meditation und Buddhismus seit über 30 Jahren
Studium an der Universität Wien: Philosophie und Indologie.
20 Jahre Ausbildungsleiterin für „Yogalehrende BYO/EYU“
Buch: „Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh“
LIT-Verlag Münster/Wien 2. Auflage 2015



Mehr Informationen auf www.yoga7.at