

Ruhe finden und Kraft tanken

Achtsamkeits-Yoga und Meditation

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

Tagesplan für Yoga-Praxis: ca. 4 Stunden täglich

Tagsüber Freizeit, um die herrliche Umgebung des Nationalpark Kalkalpen zu erleben: durch be-sinnliches Wandern, Spaziergehen, Fahrradfahren, Baden am Gleinkersee



22. – 25. Juli 2018: YOGA. Natur. Atmen

Beginn: Sonntag um 15h (bzw. 17h), Ende: Mittwoch, ca.12 Uhr

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

Gesamt: 16 Stunden Seminar (= 21 UE á 45 Minuten)

Kosten (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 200,- mit **Frühbucherbonus** bei Einzahlung **vor dem 25. April 2018**

EUR 230,- bei Einzahlung nach dem 22. April 2018



25. – 29. Juli: YOGA. Natur. Meditation

Beginn: Mittwoch um 17 Uhr, Ende: Sonntag ca.12 Uhr

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

Gesamt: 18 Stunden Seminar (= 24 UE á 45 Minuten)

Kosten (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 230,- mit **Frühbucherbonus** bei Einzahlung **vor dem 25. April 2018**

EUR 260,- bei Einzahlung nach dem 25. April 2018



Alle 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.



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 (abh. von Gruppengröße)

ca. EUR 68,- im Doppelzimmer; ca. EUR 78,- im Einzelzimmer (abh. von TN-Zahl)

Die Ortstaxe wird separat berechnet: à € 1,56 pro Person und Nacht

→ **Bitte Zimmer rechtzeitig und direkt in der Villa Sonnwend bestellen !**

Bitte mitbringen:

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

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

Anmelde- & Stornobedingungen: 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 2 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.

