



Achtsamkeits-Yoga ist besonders geeignet, sich zu erholen, innere Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

### Schwerpunkte der Yoga-Praxis:

Achtsam und ruhig ausgeführte Körper- und Atemübungen (Asana, Pranayama) und Meditation zur körperlich-geistigen Kräftigung und Entspannung, zum Stressabbau und der Förderung von Resilienz (Widerstandskraft).

Theoretische Hintergründe & philosophische Aspekte; Austausch nach Wunsch

Die herrliche Umgebung des Nationalpark Kalkalpen in Oberösterreich bietet ein wunderbares Umfeld tagsüber die Kraft der Natur zu erleben: durch be-sinnliches Wandern und Spaziergehen, Fahrradfahren, Baden am Gleinkersee, u.v.a.



## 11. - 15. August 2017: YOGA. Natur. Atmen

Yoga mit Schwerpunkt zur „Kraft des Atems“

Beginn: Freitag um 17 Uhr, Ende: Dienstag, ca. 12 Uhr

**Tagesplan für Yoga-Praxis:** ca. 4 Stunden täglich (tagsüber frei)

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

**Gesamt:** 19 Stunden Seminar (= 25 UE á 45 Minuten)



## 15.-20. Aug: YOGA. Natur. Meditation. Die Kraft der Elemente

Yoga und Meditationen mit Inhalten zur „Kraft der Natur und der Elemente“

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

**Tagesplan für Yoga-Praxis:** ca. 4 Stunden täglich (tagsüber frei)

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

**Gesamt:** 19 Stunden Seminar (= 25 UE á 45 Minuten)



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.



### Kosten pro Seminar (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 230,- mit **Frühbucherbonus** (bei Einzahlung vor dem 15. April 2017)

EUR 265,- bei Einzahlung nach dem 15. April 2017



### 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:

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- & Insektenschutz; 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.



**Leitung & Anmeldung:** Mag Erika Erber, T. +43 (0)6643154056  
YogalehrerIn BYO/BDY/EYU Email: [office@yoga7.at](mailto:office@yoga7.at) [www.yoga7.at](http://www.yoga7.at)

