

# Yoga & Meditation

Retreat mit Mag. Erika Erber

Im BergZendo Hohe Wand, NÖ



1.- 4. Nov. 2018 (Allerheiligen): Thema „Wandel & Entwicklung“  
Frühbucherbonus bis 8. August

## 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)
- Ggf. Mithilfe bei Essensvorbereitung



**Beginn:** ca. 16 Uhr im BergZendo

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

**Ende:** Sonntag nach dem Mittagessen, ca. 14h

**Tagesablauf** (Änderungen sind nach Absprache möglich)

7- ca 8:30 Yoga & Meditation (anschl. Frühstück)

10:15 Uhr Theorie/Gespräch (nach Wunsch) bzw. Meditation

11-13 Uhr Yoga & Meditation  
(anschl. Mittagessen)

15:15 Uhr Gehmeditation (auch im Freien)

16- 18 Uhr Entspannung, Yoga & Meditation  
(anschließend Abendessen)

20:15-21:15 Austausch, Meditation  
(Tönen / Rezitieren / Chanten / Stille)

**Kosten für das Seminar** (ohne Unterkunft & Verpflegung, incl. 20% USt)

**EUR 160,- mit Frühbucherbonus** (auch für MG des Bodhidharma-Zendo)

EUR 190,- bei Einzahlung danach

In begründeten Fällen sind Ermäßigungen auf Anfrage möglich

**Kosten für Unterkunft & Vegetarische Verpflegung**

Ca. EUR 150,- pro Person im Doppelzimmer

beinhaltet Übernachtung, Essen und Reinigung bei einer Gruppengröße von 10 Personen

Einzelzimmerzuschlag EUR 15,- (für 3 Tage),

Bettwäsche EUR 5,-

Mitgliedsbeitrag Bodhidharma-Zendo EUR 5,- einmal pro Kalenderjahr

→ Diese Kosten werden vom Haus in bar abgerechnet!



**Bitte mitbringen:** Hausschuhe, Bettwäsche (oder für EUR 5,- ausleihen); geeignete Schuhe für Spaziergang

Für Yoga: bequeme Kleidung; Yoga-Matte, ev. Decke (Sitzkissen für Meditation 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 vor Anmeldeschluss (4 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

YogalehrerIn BYO/ EYU, Yogalehrerin BDY/EYU

Trainerin für Stresskompetenz und Resilienzförderung

T. +43 6643154056 Email: office@yoga7.at [www.yoga7.at](http://www.yoga7.at)

