

## Erika Erber

Burggasse 74 A-1070 Wien  
T. +43 1 54 88 222 M. +43 664 31 54 056  
office@yoga7.at www.yoga7.at



### Mag. Phil. Ing. Erika Erber

- Yogalehrerin BYO / BDY / EYU
- Inhaberin des Yoga7 in Wien
- Mag. phil. Philosophie und Indologie.
- Ausbildungsleiterin der vierjährigen Yoga-Lehrausbildung nach den Richtlinien von Yoga Austria-BYO und der Europ. Yoga-Union (EYU)
- Kursleiterin für Yoga am Universitätssportinstitut Wien (USI)
- Dozentin für Philosophie, Pranayama und Meditation an der Sebastian Kneipp Akademie, Bad Wörishofen, Deutschland



### Praxis

Yoga und buddhistische Meditation seit 1982

Yoga bei Karl Baier und anderen Iyengar-Yoga® -LehrerInnen.

Weiterbildungen bei Kali Ray, Tri-Yoga®, Beate Cuson, Flow-Yoga, sowie Dr. Shrikrishna (Pranayama und Meditation, Philosophie)

Meditation und Zen-Training bei Genro Koudela Osho, Wien und Sasaki Roshi, USA; vietnamesische Dhyana-Tradition und Achtsamkeitspraxis bei Thich Nhat Hanh.

Vipassana-Meditation bei Ursula Lyon.

Tibetische Meditation bei verschiedenen LehrerInnen

Absolventin des Grundlehrganges für Spiraldynamik®



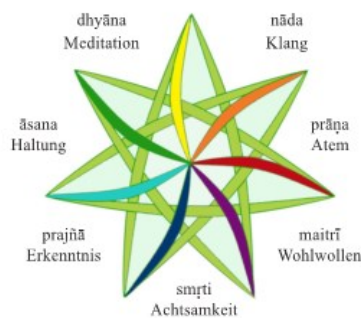
### Anliegen und Schwerpunkte

Alle Ansätze für bewusstes Leben und ganzheitliche körperliche und geistige Entwicklung. Mitglied in der Plattform für Interreligiösen Dialog und im Netzwerk Achtsame Wirtschaft.

### 7 Tore des Yoga (Saptāṅga-Yoga)

Entwicklung eines zeitgemäßen Yoga mit Schwerpunkt auf 7 Aspekten, die auf der Matte und im alltäglichen Leben praktiziert werden:

- smṛti** Achtsamkeit als grundsätzliche Haltung für Praxis und Alltag
- prajñā** Streben nach Wissen, Erkenntnis und Weiterentwicklung
- maitrī** Wohlwollen, Freundlichkeit
- āsana** Haltung - körperlich und geistig
- prāṇa** bewusster Umgang mit Atem und Lebensenergie
- dhyāna** Konzentration, Ausgerichtet-sein
- nāda** Klang und Stille



### Buch:

#### Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh.

Thich Nhat Hanh ist einer der beliebtesten und einflussreichsten buddhistischen Lehrer weltweit. Seine Antwort auf die Probleme unserer Zeit ist die Verbreitung der „Kunst des Achtsamen Lebens“. Seine Lehren werden in ihren Bezügen zu den buddhistischen Traditionen umfassend dargestellt. Das Buch ist eine Inspirationsquelle für ein erfülltes Leben und eine verständliche Einführung in die komplexen Lehren des Buddhismus. Es basiert auf langjährigen Studien und eigener Praxis der Autorin.



Achtsamkeit und Intersein  
Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh

Erika Erber

LIT

Erschienen im Oktober 2011 beim LIT Verlag Münster-Wien  
ISBN 978-3-643-50328-2 (Gebunden 256 S. EUR 24,90 )