

# Achtsamkeits-Yoga mit Erika Erber

## *Innere Ruhe und Heitere Gelassenheit*

**1. - 3. September 2017 in Bad Wildbad**



**Yoga-Praxis:** Achtsame Körper –und Atemübungen, statisch und dynamisch (Flows)  
Entspannung, Elemente aus der Spiraldynamik und dem Faszientraining, Tiefenentspannung.

**Pranayama:** Atem-Gewahrsein, Atemlenkung, Reinigungsübungen (Kriyas)

**Meditation:** Achtsamkeitsmeditation, Klang und Stille

**Theorie:** Grundlagen der Achtsamkeitspraxis und ihre praktische Anwendung, Einführung in die Meditation; Ansätze aus östlichen und westlichen Philosophie;  
Missverständnisse und die sog. „Hindernisse“; Selbsterforschung, Reflexion und Austausch.

**Kurszeiten:** Freitag 18-20:30, Samstag 10-13 und 15-18:00, Sonntag 9-12:00

**Kursort :** Katholisches Gemeindezentrum Bad Wildbad, alle Unterrichtsmaterialien – außer Schreibbedarf – sind vorhanden

**Kosten:** 190.- €, Frühbucherrabatt bis 1. Juli 180.-€

**Anmeldung:** Praxis Schmitt-Baerend, Umlandstr. 16, 75323 Bad Wildbad, Tel 070181-3703  
Email: c.schmitt-baeren d@t-online.de

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

**Anmeldebedingungen:** Die Anmeldung ist mit Einzahlung der Seminargebühr verbindlich, ein Platz wird reserviert. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn werden 20% der Kosten einbehalten, danach der volle Betrag, es sei denn es wird ein Ersatz-TN genannt.

Bankverbindung: IBAN DE53666900000010964682, BIC: VBPFDE66XXX

**Zur Person:** 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“,

eigenes Studio „Yoga7“ in Wien, [www.yoga7.at](http://www.yoga7.at)

Buch: „Achtsamkeit und Intersein. Der Buddhismus bei Thich Nhat Hanh

