

**15.-22. August 2025: Ruhe finden, Kraft tanken**

## Achtsamkeits-Yoga und Meditation mit Erika Erber

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

**Beginn:** Freitag, 17 Uhr

**Ende:** Freitag, ca. 12 Uhr

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

**Gesamt:** 24 Stunden Seminar (= 32 UE á 45 Minuten)

**Tagsüber frei**, um die herrliche Umgebung des Nationalpark Kalkalpen zu genießen: Waldbaden, be-sinnliches Wandern und Spaziergehen, Fahrradfahren, Gleinkersee, ...

**Kosten** Seminar (ohne Unterkunft & Verpflegung)

EUR 290,- **mit Frühbucherbonus** (bei Einzahlung vor 15. Mai 2025)

EUR 330,- bei Einzahlung nach dem 15. Mai (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

### 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:

**Kosten:** im Doppelzimmer € 791,-; im Einzelzimmer € 903,-

→ Bitte das Zimmer direkt in der Villa Sonnwend bestellen

A-4575 Rossleithen, Mayrwinkl 80, Oberösterreich. Tel. +43 (0) 7562 / 20592

Email: villa-sonnwend@kalkalpen.at online: <http://www.villa-sonnwend.at>.

### Hinweise:

Alle Übungen werden den Vorkenntnissen der Teilnehmenden entsprechend schrittweise aufgebaut und sind für AnfängerInnen und Geübte geeignet. Die Seminarinhalte bieten keinen Ersatz für notwendige Physio- und Psychotherapie oder medizinische Behandlung.

**Bitte mitbringen:** Für Yoga: bequeme Kleidung; Yoga-Matte, Decke; Sitzkissen für Meditation. Für Freizeitaktivitäten / Wandern: gute Schuhe; Badesachen; Regen-, Sonnen- & Insektenschutz; Rucksack, Trinkflasche.

**Anmeldung:** Email: [erika@erber-yoga.at](mailto:erika@erber-yoga.at) T. +43 664 3154 056 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 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: Mag. Erika Erber**

Yoga- und Meditationslehrerin (BYO/EYU), Studium Philosophie und Indologie.

**Information:** [www.erber-yoga.at](http://www.erber-yoga.at)

