

## 12. – 18. August 22: 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:** Donnerstag, ca. 12 Uhr

**Yoga-Praxis** am Morgen und am Abend (3-4 Stunden täglich)

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

**Gesamt:** ca. 23 Stunden Seminar (= 30 UE á 45 Minuten)

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

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

**EUR 250,- mit Frühbucherbonus** (bei Einzahlung vor 12. Mai 2022)

EUR 290,- bei Einzahlung nach dem 12. Mai 2022

(Ermäßigung auf Anfrage möglich)

### Dienstag 16. August: „Waldbaden im Nationalpark“

**Leitung:** Nationalpark Ranger **Claus G. Lackerbauer**

Geograph und Wirtschaftskundler, Unternehmensberater, akad. Trainer und Berater, akad. Coach und Supervisor, Hochbautechniker, Bergwanderführer, Wildnispädagoge, Berg- und Naturwächter, u.a.

**Informationen:** [Waldbaden - Auftanken in der Waldwildnis](#)

→ **Bitte separat anmelden:** Kosten ca 26 € (für 10 Personen € 265,-), Dauer ca 6 Std

### Unterkunft: Villa Sonwend National Park Lodge

Die denkmalgeschützte Villa Sonwend 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-sonwend@kalkalpen.at](mailto:villa-sonwend@kalkalpen.at) online: <http://www.villa-sonwend.at>

→ **Bitte direkt in der Villa Sonwend das Zimmer bestellen** und die genauen Kosten erfragen!

### 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 Ing. Erika Erber**, Yogalehrerin BYO/EYU, Trainerin für Stressbewältigung und Resilienzförderung. Studium Philosophie und Indologie.

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

