



## Klarer Geist und weites Herz

### Mit Freude Fortschreiten in prāṇāyāma und mudrā



## Sommerauszeit in Österreich 13.-17. Juli 2022

**Seminarhof Schleglberg, Rottenbach in Oberösterreich**  
**Mittwoch bis Sonntag, 13.-17. Juli 2022**

Die Übungen des Hatha Yoga werden in der Tradition des Yoga der Energie mit seinen Flows und āsanas achtsam ausgeführt. Sie wecken unsere Energien, richten uns neu aus und öffnen innere Räume für den Atem.

Prāṇāyāma nimmt eine zentrale und verbindende Stellung ein und führt in die feinere Wahrnehmung. Wir achten auf ein achtsames, schrittweises Fortschreiten, das der Natürlichkeit im Atem Priorität gibt.

Ergänzend werden auch die wesentlichen Körperhaltungen, mudrā genannt, werden zu einem inneren Sein in Freude, wenn Körper, Atem und Geist in feiner Qualität in Einklang kommen. Dazu gehören auch Augen-, Finger- und Zungenhaltungen. Alle Gesten tragen dazu bei, das Bewusstseins zu wecken.

Die inneren Schätze können sich offenbaren, wie Liebe, Freude, nahe bei sich selbst sein, ānanda.

*„Du wirst, womit Du Dich verbindest“*

**Dozentin:** Agathe Bretschneider

**Seminarort:** Seminarhof Schleglberg, A - 4681 Rottenbach



## Aus- und Weiterbildung

Das Seminar kann als Aus- oder Weiterbildung besucht werden und ist für Yogalehrende und Übende mit längerer Yogaerfahrung offen.

## Seminargebühr

Die Seminargebühr beträgt EUR 360,-- .

Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% = EUR 180,--, oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen. Bankverbindung, Rücktritt und Stornierungsgebühr siehe Anmeldeformular.

## Der Seminarhof Schleglberg - Unser Lieblingsplatz

Mit seiner freundlichen, entspannten Atmosphäre ist der Seminarhof Schleglberg seit Jahren für das Sommerseminar besonders beliebt.

Der Hof liegt mitten in der Natur in ruhiger Alleinlage. Das alte Bauernhaus, der "Troackkasten" und die neuen Seminarhäuser bilden ein geschmackvoll gestaltetes „Minidorf“. Innenhöfe und Gärten sind üppig bepflanzt. Ein weitläufiger Garten mit Wiesen und Außenplätzen laden zum Verweilen ein. Besonderer Höhepunkt ist der Naturweiher mit breiter Holzterrasse für die lange Mittagspause oder einen lauen Sommerabend, mit Glück auch für Morgenyoga. Rund um den Seminarhof gibt es schöne Wander- und Radwege.

## Die Speisen

In der Küche des Seminarhofs werden Produkte von Anbietern aus der unmittelbaren Umgebung verwendet, die einen liebevollen Umgang mit Mutter Erde und ihren Produkten pflegen. Das frisch zubereitete Buffet bietet reichlich Wahlmöglichkeiten und viel Vegetarisches, es wird aber auch auf besondere Wünsche der Gäste eingegangen. Unverträglichkeiten bitte vorher anmelden! Bei gutem Wetter können wir die Mahlzeiten wahlweise auf den Terrassen einnehmen.

Weitere Informationen zum Seminarhaus: [www.seminarhof-schleglberg.at](http://www.seminarhof-schleglberg.at)

## Kosten Vollpension (4 Übernachtungen)

zzgl. VP pro Tag EZ EUR 79,50 / DZ EUR 74,50.

4 Tage im EZ 318,--, im DZ EUR 298,-- zzgl. 2,-- Kurtaxe/Tag

**Die Bezahlung ist im Seminarhof nur in Bargeld möglich.**

Es steht auch ein **Matratzenlager** zur Verfügung, für das eigene Bettwäsche mitgebracht werden muss. Ferner kann man nach Rücksprache mit Seminarhaus auch günstig im eigenen **Bus oder Zelt** übernachten.

## Anmeldung

Die Anmeldung für das Seminar und die Buchung der Unterkunft erfolgen getrennt:

1. Melde Dich zuerst für die Fortbildung an über das beigefügte Anmeldeformular oder über den das Anmeldeformular auf der Webseite.
2. Danach buche Dein Wunschzimmer im Seminarhof Schleglberg.
3. Mindestteilnehmerzahl: 6

Tel. +43 (0)664 / 73 474 955, [office@seminarhof-schleglberg.at](mailto:office@seminarhof-schleglberg.at)



## Seminarbeginn

Mittwoch, 21. Juli 2021 um 16.30 Uhr.

Das **Einchecken** in die Zimmer ist in der Regel ab **14.00 Uhr** möglich.

## Seminarende

**Auschecken** der Zimmer um **10.00 Uhr** bzw. nach Absprache.

Sonntag, 25. Juli 2021, ca. 13.30 Uhr nach dem Mittagessen



## Seminarzeiten

<b>Am Anreisetag</b>	16.30 – 18.30	Yogapraxis
Abendessen	18.45	
Abends	19.45 – 21.00	Kennenlernen, Tiefenentspannung
<b>Do – So</b>	07.15 – 08.00	Mit Bewegung und Atmen den Morgen begrüßen, bei gutem Wetter am Gartenteich
Frühstück	08.00	
<b>Do - So</b>	09.30 – 12.15	Einführung zum Thema, Yogapraxis
Mittagessen	12.30	
<b>Do - So</b>	16.00 – 18.15	Yogapraxis, Tiefenentspannung
Abendessen	18.30	
<b>Freitag Abend</b>	19.30 – 21.00	Bewegung und Klang am Teich bzw. im Seminarraum
<b>Samstag Abend</b>	Wir feiern unsere Gemeinschaft im Garten, am Teich oder beim Lagerfeuer Dabei können wir mit unserer Kreativität einander lebendig begegnen. Du bist herzlich zu einem kleinen Beitrag eingeladen!	

## Nicht vergessen:

Eigene Übungsmatte und Sitzkissen etc., Decke, kleines Kopfkissen für die Tiefenentspannung.

Es gibt auch Material im Haus.

Badesachen, Sonnen- und Mückenschutz!

## Die Anfahrt zum Seminarhof Schleglberg



Holzhäusel 12, A – 4681 Rottenbach, Tel: 0043/664 / 73 47 49 55  
Kontakt +43 (0)664 / 73 474 955, [office@seminarhof-schleglberg.at](mailto:office@seminarhof-schleglberg.at)  
Rottenbach ist 2 km von der A8 Autobahnabfahrt Haag am Hausruck entfernt.  
Fahrzeit von München–Zentrum ca. 2 Stunden 20 Min.

### **Mitfahrtgelegenheit**

Auf Anfrage versuche ich zu vermitteln.

### **Anreise mit der Bahn**

Die näheren Bahnhöfe befinden sich in **Wendling, Neumarkt/Kallham, Obertrattnach.**

Es gibt ein Taxiunternehmen Berger, das Sie gerne zur Abholung anrufen können unter der Telefonnummer 0660/8887346

Bitte rufen Sie das Taxiunternehmen mindestens 1 Tag vor der Anreise an, wenn Sie abgeholt werden möchten.



**Anmeldung mit diesem Formular oder online unter**

[www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html](http://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html)

Bitte das Formular ausgefüllt per mail: [yoga@purna-yogaschule.de](mailto:yoga@purna-yogaschule.de) oder per Post senden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar an:

Seminartitel .....

Datum .....

Vorname / Name .....

Adresse .....

Telefon .....

E-Mail .....

Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% = EUR 180,--, oder die gesamte Kursgebühr von EUR 360,-- überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis wird 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

**Bankverbindung:** Diese wird bei Anmeldung mitgeteilt.

**Stornierung (schriftlich):**

Bis 4 Wochen vor dem Seminar wird bei Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 30,-- einbehalten. Ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 50% der Seminargebühr, ab 8 Tage 100%, falls der Platz nicht von einer/m nachrückenden TeilnehmerIn besetzt werden kann.

Denken Sie an eine evtl. Reiserücktrittsversicherung.

**Bitte buche Dein Wunschzimmer bei Anmeldung direkt selbst im Seminarhaus auf mein Kontingent!**

Tel: 0043/664 / 73 47 49 55

Hiermit bestätige ich, dass ich keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen habe, die nicht mit dem Arzt abgeklärt sind. Ich nehme am obigen Seminar in eigener Verantwortung teil.

.....  
Ort / Datum    Unterschrift