



Hatha-Yoga - Die 10 grundlegenden Techniken achtsam anwenden

Granthis lösen, Energie und Bewusstsein wecken



Seminarhof Schleglberg, Rottenbach in Oberösterreich

**Mittwoch, 19. Juli 2023 (Beginn 16.30 Uhr, Einchecken ab 14 Uhr)
bis Sonntag, 23. Juli 2023 (nach dem Mittagessen)**

Weiterbildung für Yogalehrende und Geübte

Hatha-Yoga zeigt einen Weg der Bewusstseinsentwicklung auf, der durch zehn grundlegende Techniken, die sogenannten „10 göttlichen Techniken“ beschrieben wird.

Damit diese Aspekte in positiver und heilsamer Weise zusammenwirken, werden alle unsere menschlichen Fähigkeiten auf der körperlichen, mentalen und spirituellen Ebene in intelligenter und achtsamer Weise angewandt.

Im Mittelpunkt stehen neben der wachsenden Aufmerksamkeit gegenüber unserem Denken und Handeln natürlich die āsanas mit ihrer Symbolik sowie prāṇāyāma und Konzentrationen zur Entfaltung der Energie auf allen Ebenen. Auf diesem Weg von außen nach innen treffen wir auch auf die granthis – Knoten, innere Hindernisse, die die Entfaltung der Bewusstseins-Energie blockieren und zu deren Lösung die entsprechenden Übungen beitragen.

Folgen wir so mit Freude und Entschlossenheit dem Hatha-Rāja Yoga – der die Meditation miteinschließt – erfahren wir eine gut zentrierte Energie und können unsere Entscheidungen aus der Klarheit heraus lebensfördernd gestalten und so zum Frieden beitragen.

Referenztexte: Hatha-Yoga-Pradīpikā
« Le souffle – Énergie du Yoga », das neue Buch von Boris Tatzky

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 Yogaerfahrung offen.

Kosten Kursgebühr und Seminarhauskosten

EUR 690,-- incl. DZ/VP und Nebenkosten

Davon entfallen EUR 360,-- auf die Kursgebühr.

Weitere Details siehe Seite 3 unter Seminarhof Schleglberg

Anmeldung

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

1. Melde Dich zuerst bei mir für die Fortbildung über das beigefügte Anmeldeformular oder über das Anmeldeportal unter <https://www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/yogaseminare.html>
2. Zur verbindlichen Reservierung des Platzes bitte 50% = EUR 180,--, oder die gesamte Kursgebühr überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.
Die Bankverbindung wird bei Anmeldung bekannt gegeben.
3. Anschließend buche selbst Dein Wunschzimmer im Seminarhof Schleglberg auf mein Kontingent.
Tel. +43 (0)664 / 73 474 955, Mail: office@seminarhof-schleglberg.at

Mindestteilnehmerzahl: 8

Rücktritt und Stornierungsgebühr

Bis 8 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,-- einbehalten. Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an, ab 8 Tagen vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag (100%) fällig.

Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise ist die gesamte Seminargebühr zu begleichen.

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung!

Seminarbeginn: Mittwoch, 21. Juli 2023 um 16.30 Uhr mit Yogapraxis.

Das **Einchecken** ist ab **14.00 Uhr** möglich.

Seminarende: Sonntag, 25. Juli 2023, ca. 13.30 Uhr nach dem Mittagessen

Auschecken um 10.00 Uhr.

Seminarzeiten

Anreisetag Mittwoch	16.30 – 18.00	Yogapraxis
Abendessen	18.15	
Abends	19.30 – 20.30	Einführung, Tiefenentspannung
Do – So	07.15 – 07.50	Mit Bewegung und Meditation den Morgen begrüßen, bei gutem Wetter am Gartenteich
Frühstück	08.00	
Do - So	09.00 – 12.00	Kurzvortrag zum Thema, Yogapraxis und Meditation
Mittagessen	12.15	
Do - Sa	15.30 – 18.15	Yogapraxis und Meditation
Abendessen	18.15	
Donnerstagabend	frei	
Freitagabend	19.30 – 20.30	Vortrag (je nach Wetter evtl. Tausch mit Donnerstag)
Samstagabend		Wir feiern unsere Verbundenheit im Garten, oder am Teich. Tanz und Musizieren sind nicht ausgeschlossen. Bringe gerne Deine Ressourcen mit ein!



Der Seminarhof Schleglberg - Unser Lieblingsplatz

Mit seiner freundlichen, entspannten Atmosphäre ist der Seminarhof Schleglberg seit Jahren der beliebte Ort für das Sommerseminar. Im wunderschönen Seminarraum können wir in großzügiger und ruhiger Atmosphäre üben.

Der Hof liegt mitten in der Natur in ruhiger Alleinlage. Das alte Bauernhaus, der "Troackkasten" und die neuen Seminarhäuser bilden ein geschmackvoll gestaltetes Ensemble. Ein weitläufiger Garten mit Wiesen und Außenplätzen laden zum Verweilen ein. Lieblingsplatz ist der Naturweiher mit Holzterrasse für Morgenyoga, die lange Mittagspause oder einen lauen Sommerabend. Rund um den Seminarhof gibt es schöne Wander- und Radwege zu erkunden.

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.

Kosten Vollpension (4 Übernachtungen) und Seminarraumpauschale

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

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

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.

Die Seminarraumpauschale wird vom Haus erhoben und beträgt je nach Teilnehmer-Zahl EUR 20,-- bis 30,--

Die Bezahlung ist im Seminarhof nur in Bargeld möglich.

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

Weitere Informationen zum Seminarhaus: www.seminarhof-schleglberg.at

Nicht vergessen:

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

Für Zugreisende gibt es auch Material im Haus.

Badesachen, Sonnen- und Mückenschutz!

Die Anfahrt zum Seminarhof Schleglberg, Holzhäusel 12, A – 4681 Rottenbach

<https://www.seminarhof-schleglberg.at/kontakt/>

Rottenbach ist 2 km von der A8 Autobahnabfahrt Haag am Hausruck entfernt. Man kann die Autobahn auch ohne zusätzliche Fahrtzeit vermeiden (und damit die Mautgebühr!). Fahrtzeit von München-Zentrum ca. 2 Stunden 30 Min.

Mitfahrtsgelegenheit: Auf Anfrage versuche ich zu vermitteln.



Anmeldung mit diesem Formular oder online unter
www.purna-yogaschule.de/yogaseminare/anmeldung.html

Bitte das Formular ausgefüllt per mail: yoga@purna-yogaschule.de oder per Post senden.

Hiermit melde ich mich verbindlich für das folgende Seminar an:

Seminartitel

Datum

Vorname / Name

Adresse

Telefon

E-Mail

Damit die Reservierung des Platzes verbindlich wird, bitte nach Bestätigung der Anmeldung durch die Purna Yogaschule 50% = EUR 180,--, oder die gesamte Kursgebühr von EUR 360,-- überweisen. Den eventuellen Restbetrag bis wird 4 Wochen vor Seminarbeginn begleichen.

Die Schule behält sich eine Absage des Seminars bei zu geringer Teilnehmerzahl oder unvorhergesehenen Umständen vor. Diese erfolgt spätestens 4 Wochen vor Seminarbeginn.

Bankverbindung: Diese wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Rücktritt vom Seminar (schriftlich):

Bis 8 Wochen vor dem Seminar wird bei schriftlichem Rücktritt eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,-- einbehalten. Ab 8 Wochen vor Seminarbeginn fallen 50% der Seminargebühr an, ab 8 Tagen vor Seminarbeginn ist der Gesamtbetrag (100%) fällig.

Auch bei späterer Anreise oder früherer Abreise fällt die gesamte Seminargebühr an.

Denken Sie an eine Reiserücktrittsversicherung!

Bitte buchen Sie Ihr Wunschzimmer gleich bei Anmeldung direkt selbst im Seminarhaus auf das Kontingent von Agathe Bretschneider! Beachten Sie auch hier die Stornobedingungen.

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