



# YOGA-WEITERBILDUNG

## Die heilsame Kraft des Schweigens – 2018

Schweigen ist ein Weg, seinem inneren Selbst näher zu kommen. In der Zeit des gemeinsamen Übens vertiefen wir die Verbindung zu unserem inneren Wesenskern und vertrauen uns der heilsamen Kraft des Schweigens an.

Mit meditativer Körper- und Entspannungspraxis sowie Meditation in der Gruppe, richten wir uns dabei auf innere Qualitäten wie Wohlwollen, Freundlichkeit oder Gelassenheit aus.

Der Retreat bietet auch Gelegenheit und Raum, unsere gegenseitige Verbundenheit im Verband „Yoga Austria“ zu stärken. Gleichzeitig ist er offen für alle Interessierten von nah und fern, die Meditation in der Gruppe und stille Wanderungen in der schönen Landschaft rund um den Irrsee praktizieren möchten.

Voraussetzung: Erfahrung in Meditation und eigener Übungspraxis

### Referentinnen:

#### **Alexandra Eichenauer-Knoll**

Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung für Yoga-Meditation am Yoga-Zentrum Innsbruck, Absolventin des Studiengangs „Spirituelle Begleitung in der globalisierten Gesellschaft“ der Donau-Universität Krems

#### **Monika Struber**

Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung für Yoga-Meditation am Yoga-Zentrum Innsbruck, Meditation im Christentum und Buddhismus (Karl Baier und Ursula Lyon)

#### **Andrea Pfurtscheller**

Yogalehrerin BYO/EYU, Weiterbildung in Yoga-Meditation bei nationalen und internationalen Lehrern; seit 2011 Mitglied im Ausbildungsteam Yoga-Zentrum Innsbruck

### **Zeit: 13.07. - 16.07.2018**

Freitag, 13.07. (18.00 Uhr) – Montag, 16.07. (ca. 13.00 Uhr) (= 20 UE à 45 Min.)

**Ort:** sunspirit.yogaschule.salzkammergut, Kirchenplatz 1/DG, 4893 Zell am Moos (Nähe Salzburg)

**Kosten:** € 150,- ohne Verpflegung und Übernachtung. Vollverpflegung ist in der Yogaschule möglich (pauschal € 18,00 pro Tag und Person). Möglichkeiten zur Übernachtung finden Sie auf [www.sunspirit.at/workshops-2/unterkunfte/](http://www.sunspirit.at/workshops-2/unterkunfte/). Es wird empfohlen, sich um die Übernachtung rechtzeitig zu kümmern.  
*Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!*

### **Mehr Infos und Anmeldung:**

Yoga Austria-BYO Yoga | [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)  
Telefon: 01/505 36 95

[www.yoga.at](http://www.yoga.at)