



Infoblatt

Vorbereitungs- Wochenende zur YLA

YOGA-AKADEMIE AUSTRIA
 8241 Dechantskirchen, Bergen 5
 Tel: 03331-31122
 office@yogaakademie-austria.com
 www.yogaakademie-austria.com

ALLGEMEINES

Dieses Seminar ist speziell für Personen geeignet, die an einer Yogalehrer-Ausbildung teilnehmen wollen. Es wird neben Asana-, Pranayama- und Meditationspraxis Vorträge geben, die alle Aspekte der Yogalehrer-Ausbildung im Integralen Yoga behandeln; weitere Vorträge behandeln die Kraft und Wirksamkeit des Ganzheitlichen Yoga im Alltag; ergänzend gibt es Gelegenheit für persönliche Gespräche.

ZIEL

Es ist das Ziel dieses Seminars,

- einen fundierten Einblick in Theorie und Praxis des Integralen Yoga zu geben;
- ausreichend Wissen über Ziel, Philosophie, Inhalt, Aufbau und Ablauf der Yogalehrer-Ausbildung im Integralen Yoga zu vermitteln, um eine gute Entscheidungsgrundlage für den Besuch der Ausbildung zu bilden.
- ein persönliches Kennenlernen der Yoga-Akademie /-Leitung, des Yoga-Parks anhand der ganzheitlichen Yoga-Praxis sowie von persönlichen Gesprächen zu ermöglichen.

PROGRAMM

	Freitag	Samstag	Sonntag
7 – 8 Uhr		Morgen-Satsang (*)	Morgen-Satsang (*)
8 – 9 Uhr		Übungs-Stunde: Asanas und Pranayamas mit Affirmationen	Übungs-Stunde: Asanas und Pranayamas mit Fokus auf Wirkungen
9 – 10 Uhr			
10 – 11 Uhr		Frühstück	Frühstück
11 – 12 Uhr		Freizeit	Freizeit
12 – 13 Uhr		Vortrag: Aufbau und Inhalt der Yogalehrer-Ausbildung	Vortrag: Einführung in den In- tegralen Yoga
13 – 14 Uhr			
14 – 15 Uhr	Anreise, Beziehen der Zimmer	Freizeit	
15 – 16 Uhr	Kennenlern-Spaziergang		
16 – 17 Uhr	Übungs-Stunde: Asanas und Pranayamas zum Kennenlernen	Techniken: Das Sonnengebet im Detail	
17 – 18 Uhr			
18 – 19 Uhr	Abendessen	Abendessen	
19 – 20 Uhr	Freizeit	Freizeit	
20 – 21 Uhr	Abend-Satsang (*)	Abend-Satsang (*)	

(*) Satsang: Gemeinsame spirituelle Übungspraxis, die aus geführter oder stiller Meditation, Kirtan-Singen, einem kurzen Vortrag und den Schluss-Mantras besteht und etwa 60 – 75 min dauert.

TERMINE 2012

VoWE 12-1: 20.01. – 22.01.2012

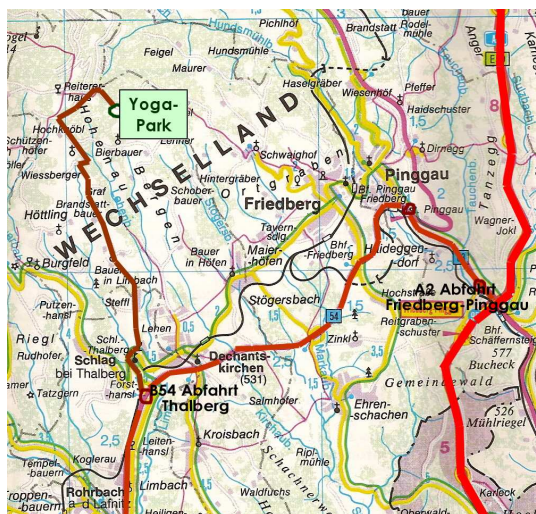
VoWE 12-2: 06.07. – 08.07.2012

VoWE 12-3: 10.08. – 12.08.2012

ORT

Seminarhaus Yoga-Park. Hier wurden ideale Bedingungen für ungestörte und intensive Yoga-Praxis geschaffen; der Yoga-Park liegt inmitten unberührter Natur, umgeben von weiten Wäldern und Almwiesen im Naturparadies der steirischen Wechselalpe.

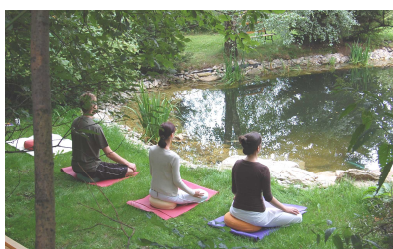
ANREISE: A2 bis Abfahrt Pinggau/Friedberg, bei Kreisverkehr links auf die B63 Richtung Pinggau, nach ca 2 Km auf die B54 Richtung Hartberg, Rohrbach wechseln. Nach ca 6 Km bei Abfahrt „Thalberg“ abfahren. Weiter zu Schloss Thalberg (500m) – gegenüber von der Einfahrt zum Schloss ist eine Abzweigung Richtung Hohenau, Bergen, Hilm. Ab hier den Schildern „Yoga-Zentrum“ folgen. Es geht weit bergauf, dem Straßenverlauf folgen, bis nach ca 6,5 Km rechts ein dunkles Blockhaus auftaucht.



UNTERBRINGUNG / MITZUBRINGEN

Die Unterbringung ist einfach, in Mehrbett-Zimmern im Seminarhaus, mit Dusche / WC am Gang. Bitte Bettwäschebezüge und Handtücher mitbringen! Weiters mitzubringen: Übungskleidung, ev. Schreibzeug für Vorträge, Sitzpolster (Übungsmatten sind vorhanden).

Bitte beachte, dass der Yoga-Park auf etwa 1000 m Höhe liegt und dass es meist deutlich kühler ist als z.B. in Wien (Unterschied 5 – 10 Grad).



Die Yoga-Akademie Austria wünscht Dir ein schönes und bereicherndes Seminar!

PREISE UND LEISTUNGEN

Die Kosten für das Seminar sind € 200,-. Inbegriffen sind alle Vorträge und Übungsaktivitäten sowie Unterbringung und Verpflegung. Kostenlose Abholung von der Bahn-Station Friedberg oder Dechantskirchen ist möglich.

Teilweiser Besuch ist auf Anfrage möglich. Wenn du nur zum Hauptvortrag am Samstag (12 – 14 Uhr) oder zum Sonntags-Vortrag kommen möchtest, ist die Teilnahme kostenlos.

ANMELDUNG

Anmeldung bitte bis spätestens 4 Wochen vor Beginn per E-Mail (office@yogaakademie-austria.com), in Verbindung mit Anzahlung (€ 80,-); Die Seminarplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldungen bis zur maximalen Teilnehmer-Anzahl von 12 vergeben. Die Restzahlung ist bei Seminarbeginn fällig. Das Seminar kommt ab 8 Fixanmeldungen zustande.

Bei **Rücktritt** oder Nichterscheinen beim Seminar wird eine Gutschrift über die geleistete Anzahlung ausgestellt; keine Rückerstattung. Bei Abbruch des Seminars ist der volle Beitrag zu entrichten und es steht keine Rückvergütung zu.

Bankverbindung:

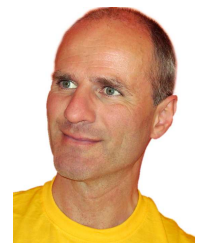
Steiermärkische Sparkasse, BLZ 20.815

Konto 18300-141 332.

SEMINARLEITUNG

Arjuna P. Nathschläger ist Yoga-Acharya (Yoga-Meister) in der Sivananda-Tradition, Leiter der Yoga-Akademie Austria, Ausbildungsleiter und Buch-Autor.

Langjährige Übungs-, Unterrichts- und Ausbildungspraxis.



EIGENVERANTWORTUNG

Mit der Anmeldung wird anerkannt, dass der gesamte Seminaufenthalt in Eigenverantwortung stattfindet. Übungen, die zu schwierig erscheinen, können und sollen ausgelassen werden.