

**Fr, 6. – So, 8.
Dezember 2024**

Wer sich der
Meditation über
seinen Wesenskern
widmet, bei dem
wird auch bei Wind
die Flamme seines
Geistes so ruhig sein,
als wäre es windstill.

Bhagavadgita VI.19

MEDITATIONSWOCHENENDE mit Erica Zehentner

Geist & Klang

am Holzöstersee

(bei Franking/ca. 40 Fahrminuten von Salzburg)



In der zauberhaft-winterlichen Stimmung am Moorsee lassen wir uns an diesen beiden Tagen von den Schwingungen der Gongs und vielfältigen Klängen tief zu unserem Wesenskern begleiten. Sanfte Körper- und Atemübungen sowie Spaziergänge und leichtes vegetarisches Essen unterstützen unsere Erfahrungen.

Beim gemeinsamen Meditieren in der mystischen Umgebung können wir uns ganz auf den Augenblick und auf uns selbst besinnen. Wir üben im Sitzen, Gehen, Liegen und lassen uns führen von Stimme, Klang, Musik und Herz.

Anfänger wie bereits Erfahrene sind herzlich eingeladen!

Dauer: Fr, 11:00 bis So, ca. 15:00 Uhr

Seminarkosten: €220,- (zzgl. Unterkunft u. Verpflegung)

Infos und Anmeldung bei Erica Zehentner:

yoga.zehentner@aon.at, 0650 - 70 00 109

<https://www.yoga-vibrations.at/yoga-specials/> (Meditationstage)

Zimmerbuchung direkt beim Seminarhaus:

<https://seminarhaus-holzoestersee.at>