



LANGE NACHT DES YOGA

9. JUNI 2017, HAIBACH

Ab 19:00 Uhr in der „Naturwunda“ Halle.
Anmeldung und weitere Infos unter: haibach-donau.at

YOGA für alle...

... von Anfängern bis Fortgeschrittene. Ein **breites Spektrum** um YOGA zu erleben. Dynamische oder ruhige Yoga Flows und Körperhaltungen, Atemübungen, Meditation, Kirtan und Mantra singen. Lerne die Vielfalt des Yoga kennen.

Beginn der ersten Einheiten um 19.00 Uhr

(Jede Einheit dauert ca 40 Minuten – 20 Minuten Pause)

- **MEDITATION**
Helga und Thomas Erlach, massage-erlach.com
- **KLANGENTSPANNUNG**
Heidrun Hammerschmid, lebenskreiszentrum.at
- **SERENITY YOGA**
Silke Wollinger, silksi@gmx.at
- **YOGA FLOW „DER AUFGEHENDE MOND“**
Daniela Schweighuber, daniela.schweighuber@gmx.at
- **YOGA FLOW MIT YIN & YANG ASPEKTEN**
Daniela Gumpenberger, daniela.gumpenberger@gmx.at
- **YOGA FÜR RÜCKENGEPLAGTE**
Susanne Landmann, landamnnsusanne@gmail.com
- **„DIE BEFREIUNG DES ATEMS“**
Petra Peham, petra@ayurveda-yoga.at
- **AUSDRÜCKEN DURCH ASANAS**
Wolfgang Lachberger, wolfgang.lachberger@aon.at
- **PILATES, WIRBELSÄULE, FASZIEN & ENTSPANNUNG**
Gerda Modera, gerda.modera@liwest.at
- **„MONDGRUSS“**
Andrea Pinnitsch, andrea.pinnitsch@gmail.com
- **„DER TANZ MIT SHIVA“**
Georg Kreinecker, georg.kreinecker@kgm.at

Yoganacht-Ticket: 15 Euro

Anmeldeschluss: 7. Juni (0664 73 83 60 88 oder rathmayr@haibach-donau.ooe.gv.at)

Veranstalter: Gesunde Gemeinde in Kooperation mit dem Haibacher Radfreunden

Für nähere Infos Mail an: andrea.pinnitsch@gmail.at. Für Ihr leibliches Wohl sorgt Herbert Hartl. Bitte nach Möglichkeit eine Gymnastikmatte mitbringen. Wenn es das Wetter erlaubt, finden Yogaeinheiten auch im Freien statt. Seitens der Veranstalter und YogalehrerInnen wird keine Haftung übernommen.