



4.  
Yoga  
Frühling '19

TamanGa, Gesundheitsressort, Gamlitz

3. bis 5. 5. 2019

# Feiere mit uns von 3.–5. Mai 2019 den Yoga-Frühling mit Yoga, Tanzen und Genießen!

Alle Yoga-Klassen sind für alle Levels geeignet, weil nicht „Können“ sondern „Entdecken“ im Fokus steht.

Buche Dein Yoga-Wochenende in folgenden Formaten:

## YOGA-FRÜHLINGS-PACKAGE

### 4 mal Yoga vom Feinsten und 5-Rhythmen Tanzabend

inklusive biologische und vegane Kulinarik vom Abendessen am Freitag bis zum Sonntagsbrunch, Entspannung im Heilungsbiotop TamanGa von Dr. R. Dahlke mit Naturbadeteich, Sauna etc.  
Details: [www.tamanga.at](http://www.tamanga.at).

Package-Preis/Person: € 275,- in Klausur bei Einzelbelegung,  
€ 260,- in Klausur bei Doppelbelegung. Bitte Reservierung an:  
[m.kermann@yahoo.com](mailto:m.kermann@yahoo.com) oder 0650/640 78 74

**Oder Du kommst zu einzelnen Yoga- oder Tanz-Einheiten** mit kulinarischem Ausklang oder Einstieg im TamanGa.

Preise: € 25,- für Yoga-/Tanz-Doppelstunde, € 19,- Abendessen am Freitag, € 15,- Brunch oder Suppe/Salat vor Tanzabend.  
Einzelübernachtung möglich, bitte im TamanGa erfragen!  
Yoga-/Tanz-Einheiten bitte direkt bei der Yoga-Lehrerin buchen und vor Ort bar bezahlen.

## Freitag, 3.5.

### 16–18 UHR YOGATHERAPIE – MYOFASZIALE MERIDIANE

MIT MICHAELA KERMANN

Du lernst in diesem Mini-Workshop zwei Faszienketten kennen: die oberflächliche Frontal- und die oberflächliche Rückenlinie. Im theoretischen Teil wird mit Bildmaterial gearbeitet, dann mit den Händen und Yogaposen die Strukturen dieses Netzwerks erfahren. Dies stärkt Dein Bewusstsein über Dein Vorne und Hinten und erleichtert das Finden Deiner Mitte.

**Kontakt:** [m.kermann@yahoo.com](mailto:m.kermann@yahoo.com) oder 0650/640 78 74

Anschließend gemeinsames Abendessen

**Samstag, 4.5.**

## **9–11 UHR YOGA-FLOW**

**MIT SANDRA FAST**

Yoga-Flow ermöglicht Dir Leichtigkeit und Schwerelosigkeit zu spüren. Du verbindest den äußeren Tanz der Bewegung mit dem inneren Tanz der Atmung. Du kannst den Alltag loslassen und ganz bei Dir im Hier und Jetzt, in Deinem Körper ankommen. Manchmal sanft, dann wieder kraftvoll, aber immer spielerisch und mit viel Liebe zu Dir selbst und Deinem Körper, einfach sein.

**Kontakt:** [yoga@sandrafast.at](mailto:yoga@sandrafast.at) oder 0664/4031729

## **11 UHR GEMEINSAMER BRUNCH**

und Pause mit Schwimmen, Spazieren, Schlafen etc.

## **15–17 UHR YOGA - KRAFTVOLL & ENTSPANNT**

**MIT SANDRA ENDTHALLER**

Komm mit auf eine Reise hin zu Dir. Dein Bewegungsapparat wird gerne gefordert; genau das macht ihn stark. Diese körperliche Stärke breitet sich dann aus und lässt Dich auch mental stärker werden. Den Ausklang dieses Ausflugs bildet Ruhe und Weite, um Dich selbst wieder in Balance zu bringen. Denn jedes Yang braucht auch sein Yin.

**Kontakt:** [sandra@purefreude.at](mailto:sandra@purefreude.at) oder 0664/1505835  
[www.purefreude.at](http://www.purefreude.at) [www.yogabasis.at](http://www.yogabasis.at)

## **17 UHR ABENDSUPPE/SALAT**

## **18.30–20.30 UHR 5 RHYTHMEN®-TANZ**

**MIT STEFANIA KREGEL**

Wir bewegen uns frei durch die Energiewelle der 5 Rhythmen® (Flowing.Staccato.Chaos.Lyrical.Stillness®). Mithilfe dieser Landkarte finden wir zurück zu unserem Körper, zum Hier und Jetzt, sowie zu unserer Kreativität, Lebendigkeit und Authentizität. Wir kommen nach Hause, verbunden mit uns selbst, mit den anderen und mit dem Leben.

**Kontakt:** [welcome@wonderline.at](mailto:welcome@wonderline.at) oder 0699/19059642,  
[www.wonderline.at](http://www.wonderline.at)

Sonntag, 5.5.

## 9–11 UHR YOGA: FREIHEIT & VERTRAUEN

MIT MARGIT WEINGAST

Yoga lässt Dich mit ganz einfachen Übungen das Gefühl von Freiheit und Vertrauen erfahren. Sonnengröße mobilisieren uns in Gelenken und Wirbelsäule, wohltuende Rückbeugen und Twists lassen Dich von innen Stärke spüren. Mit sanften Atemübungen sinkst Du in Deine tiefen Quellen von Ruhe und Inspiration.

**Kontakt:** [info@margitweingast.at](mailto:info@margitweingast.at) oder 0664/3121836,  
[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)

## 11 UHR ABSCHLUSS

Sonntags-Brunch mit veganen Bio-Köstlichkeiten

Wir freuen  
uns auf Euch!



## DIE YOGALEHRERINNEN DER SÜDSTEIERMARK & GÄSTE

**SANDRA ENDTHALLER**

[sandra@purefreude.at](mailto:sandra@purefreude.at) oder 0664/1505835  
[www.purefreude.at](http://www.purefreude.at), [www.yogabasis.at](http://www.yogabasis.at)

**SANDRA FAST**

[yoga@sandrafast.at](mailto:yoga@sandrafast.at) oder 0664/4031729

**MICHAELA KERMANN**

[m.kermann@yahoo.com](mailto:m.kermann@yahoo.com) oder 0650/640 78 74

**STEFANIA KREGEL**

[welcome@wonderline.at](mailto:welcome@wonderline.at) oder 0699/19059642, [www.wonderline.at](http://www.wonderline.at)

**MARGIT WEINGAST**

[info@margitweingast.at](mailto:info@margitweingast.at) oder 0664/3121836, [www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)