



Yoga
Frühling '18

TamanGa am Labitschberg, Gamlitz

20. bis 22. 4. 2018

Feiere mit uns von 20.–22. April 2018
im TamanGa am Labitschberg in Gamlitz
den Frühling mit Yoga, Tanzen und Genießen!

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

Freitag, 20.4.

17–19 UHR YIN-YOGA

MIT SANDRA ENDTHALLER (YOGABASIS, KALSDORF)

Sanfte Bewegungen und viele Dehnungen, die auch länger gehalten werden, lassen uns ankommen. Die Öffnung wirkt bis in tiefe Schichten – Faszien, Bindegewebe, Bänder, Sehnen und Gelenke. Der Kopf und die Gedanken werden mit unterschiedlichsten Techniken erforscht und zur Ruhe gebracht, sodass Du Dich danach ruhig und leicht fühlst.

ANSCHLIESSEND: Suppe, Sauna, Gemeinschaft, Sein, angenehme Nachtruhe

Samstag, 21.4.

9–11 UHR YOGA-FLOW

MIT SANDRA FAST (LEIBNITZ)

Lasst uns gemeinsam fließen, die Leichtigkeit und Schwerelosigkeit spüren. Den äußeren Tanz der Bewegung mit dem inneren Tanz der Atmung verbinden. Den Alltag für einen Moment loslassen, ganz bei Dir im Hier und Jetzt, in deinem Körper ankommen. Manchmal sanft, dann wieder kraftvoll, aber immer spielerisch und mit Liebe zu Dir selbst und Deinem Körper.

11 UHR BRUNCH

mit veganen Bio-Köstlichkeiten aus TamanGa's Garten
und Küche

15-17 UHR YOGA-THERAPIE FÜR RÜCKEN & SCHULTERN MIT ELA KERMANN (EHRENHAUSEN)

Begegnen, erfassen, erfühlen, eintauchen. Was ist Dein Rücken und warum tut er manchmal weh? Yogatherapie ist ein osteopathischer Zugang zu Yogaübungen, der Dir erlebbares Wissen zum Thema vermitteln wird.

Die 2-stündige Klasse beinhaltet Anatomie (sehen und verstehen), Hands on (Anatomie erfassen/erfühlen), Übungen aus dem Yoga zum Stärken und Verbessern.

17 UHR ABENDSUPPE

18.30-20.30 UHR 5 RHYTHMEN®-TANZ MIT STEFANIA KREGEL (GRAZ)

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.

Sonntag, 22.4.

9-11 UHR YOGA: GELASSENHEIT & LEBENSFREUDE

MIT MARGIT WEINGAST (ARNFELS)

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, mit Alltagsstress besser umgehen zu lernen. Deine Widerstandskraft wird sowohl physisch als auch psychisch gestärkt. Sonnengrüße und wohltuende Rückbeugen und Twists lassen Dich von innen stark werden. Mit sanften Atemübungen erinnerst Du Dich an Deine Heil- und Lichtquellen tief in Dir.

11 UHR BRUNCH

mit veganen Bio-Köstlichkeiten aus TamanGa's Garten und Küche

Gestalte Dir Dein Wochenende! Melde Dich bitte bei der jeweiligen Yoga-Lehrerin an und gib Bescheid, ob Du zum jeweils anschließenden Essen bleiben wirst.

Übernachtung reserviere bitte direkt im TamanGa:
+43 (0)3453/33600 oder Email: info@taman-ga.at

DEIN BEITRAG:

bei Anmeldung und Bezahlung bei der jeweiligen Lehrerin
bis zum 16. März 2018: € 20,- / Drop-in € 25,- vor Ort
Brunch und biovegane Buffet-Mahlzeiten jeweils: € 12,-

*Wir freuen
uns auf Euch! —*



DIE YOGALEHRERINNEN DER SÜDSTEIERMARK & GÄSTE

SANDRA ENDTHALLER

Sandra@purefreude.at oder 0664/1505835
www.purefreude.at, www.yogabasis.at

SANDRA FAST

yoga@sandrafast.at oder 0664/4031729

MARGIT WEINGAST

info@margitweingast.at oder 0664/3121836

STEFANIA KREGEL

stefania.jagati@gmail.com oder 0699/19059642

ELA KERMANN

m.kermann@yahoo.com oder 0650/640 78 74