

Merano

8. Yoga Meeting Meran-o „Yoga Good News“ von 13. bis 15. April

Von 13. bis 15. April erlebt das jährlich stattfindende „Yoga Meeting Meran-o“ seine achte Auflage und wird dank vielfältiger und hochwertiger Angebote im Zeichen des Yoga und der holistischen Disziplinen wieder zahlreiche Teilnehmer begeistern. Die Veranstaltung verdeutlicht nicht nur die große fachliche Kompetenz der Yoga-Lehrer aus Südtirol, sondern bietet auch Einsteigern die Möglichkeit, namhafte in- und ausländische Lehrmeister kennenzulernen.



Auch in diesem Jahr richtet sich das „Yoga Meeting Meran-o“ an Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Stadt Meran bietet – dank ihrer hohen Lebensqualität und ihrer landschaftlichen und kulturellen Vielfalt – den idealen Standort für das Event, das sich in nur acht Jahren zu einem europaweit beachteten Highlight des Meraner Veranstaltungsangebotes entwickelt hat.

Das Thema in diesem Jahr: „Yoga Good News“

Das Thema des diesjährigen Meraner Yoga-Festivals, „Yoga Good News“, bezieht sich auf wissenschaftliche Studien, die in jüngerer Vergangenheit die Wirksamkeit des Yoga gegen Stress, Depressionen und den altersbedingten kognitiven Abbau belegt haben. An den beiden Haupttagen des Festivals (Samstag und Sonntag, 14./15. April) werden neben Yoga-Seminaren auch zahlreiche frei zugängliche *Open Class*-Veranstaltungen, Vorträge, „Green Yoga“-Workshops und Darbietungen abgehalten (Infos unter www.yogameeting.org).

Das Kurhaus und seine hellen, geräumigen Säle bieten geeignete Yoga-Kurse und Angebote für jedes Niveau – von absoluten Anfängern bis hin zu fortgeschrittenen Ausübenden. Am Empfang geben erfahrene Mitarbeiter Tipps und helfen Interessenten dabei, die für sie geeignetste Veranstaltung zu finden. Alle Kurse werden in italienischer und deutscher Sprache abgehalten. An Informationsständen stehen Vertreter von Yoga-Schulen den Besuchern mit Rat und Tat zur Seite. Für das leibliche Wohl sorgen unter anderem speziell entwickelte und leicht bekömmliche vegane Speisen, darunter auch „rohe“ Schokolade.

Von Meran in die Berge Nepals

Das diesjährige „Yoga Meeting Meran-o“ unterstützt zwei Initiativen zugunsten der Frauen in Nepal:

- Das Projekt „Kumari Nepal“ der gemeinnützigen Organisation „Clown One Italia Onlus“, das sich um die Schulbildung von nepalesischen Mädchen aus diskriminierten Familien kümmert;
- die Stiftung „Mira Rai Initiative“, welche von der Yoga-Lehrerin und Leichtathletin Tite Togni unterstützt wird, und nepalesischen Mädchen das Traillaufen und die Ausübung des Yoga ermöglicht. Mira Rai selbst ist eine junge, erfolgreiche Trailläuferin aus Nepal, die anderen Frauen ihres Heimatlandes als Vorbild dient.

Beim Yoga-Meeting werden nicht nur Informationen und Fotografien zu beiden Projekten bereitgestellt; die Besucher erhalten auch die Möglichkeit, die Initiativen durch Spenden zu unterstützen.

Die Yoga-Lehrer

Das Meraner Yoga-Festival bietet alljährlich die Gelegenheit, renommierte Lehrmeister aus dem In- und Ausland kennenzulernen. In diesem Jahr sind an der Veranstaltung u. a. Ria Dyaljot aus Spanien, Marion Brings aus Berlin und der Kölner Frank Schuler beteiligt. Die italienischen Gastlehrer leiten fast ausnahmslos Yoga-Schulen: etwa Antonio Nuzzo (Hatha-Yoga) und Piero Vivarelli (Anusara-Yoga), die beide Meisterklassen abhalten werden. Oder wie Frank Schuler, der in Deutschland zahlreiche Yoga-Festivals organisiert hat, und als Lehrer insbesondere dem Vinyasa-Yoga und dessen philosophischen Aspekten verpflichtet ist.

Tite Togni ist Sportlerin und Iyengar Yoga-Lehrerin in Personalunion; sie hat das Programm „Yoga for Runners“ entwickelt und lehrt in Meran eine Variante des Yoga mit Sportbezug. Barbara Woehler bietet Yoga speziell für Frauen; Marion Inderst und Marcella Tanchis ein leidenschaftliches und dynamisches Yoga. Ria Dyaljot lehrt hingegen die Tradition des Kundalini-Yoga.

Clemi Tedeschi (Samatva-Yoga) bietet Erwachsenen eine Yoga-Einheit für Kinder, mit dem Ziel, dabei das innere Kind wiederzuentdecken. Pierluigi Crespi (Raja-Yoga) und Marion Brings (Prana-Yoga) richten ihr Hauptaugenmerk auf die belebende Kraft des Atmens. Birgit Künzli (Yin-Yoga) bietet eine besonders entschleunigte und entspannende Erfahrung. Giulia Moiraghi und Gioia Lussana (Kaschmirisches Tantra) schärfen das Bewusstsein. Italo Bertolasi und Monica Marcangeli bieten in der Therme Meran wohltuende und entspannende Watsu-Einheiten. Emanuela Martini, schließlich, verbindet Meditation und Nordic Walking.

Das „8. Yoga Meeting Meran-o“ in Zahlen:

15	Meisterklassen
10	Workshops
5	Green Yoga-Workshops
15	Vorträge
2	Konzerte
1	Kunstaussstellung
1	Veganes und vegetarisches Restaurant

Weitere Informationen:

- über die Veranstaltung: Associazione Artè, Tel. 02 58113382
infoarteyoga@gmail.com – www.yogameeting.org
- über die Stadt Meran: Kurverwaltung Meran, Tel. 0473 272000
info@meran.eu – www.meran.eu



STADTGEMEINDE MERAN
COMUNE DI MERANO

Associazione ARTE'

