

merano

Yoga Meeting Meran 2019

+Energy | 5.-7. April

Wie gewinnt man an Energie und wie nutzt man diese Energie für einen positiven Lebensstil? Diesen und weiteren Fragen gehen namhafte Yoga-Lehrer aus dem In- und Ausland während des neunten Meraner Yoga-Meetings auf den Grund. Nicht umsonst findet die heurige Ausgabe des Festivals unter dem Motto „+Energy“ statt.

Von 5. bis 7. April haben Interessierte die Möglichkeit, im opulenten Meraner Kurhaus in die Welt des Yoga einzutauchen – unter der Anleitung renommierter Lehrer. Wer möchte, kann zudem die Vorzüge des Holismus für sich entdecken, die kreative und rein vegetarische Küche von Maritt Vos probieren, ein Kirtan-Konzert besuchen oder einer indischen Tanzvorführung beiwohnen. Weitere Attraktionen sind die Bilderausstellung „Cucciolo Yoga“, Vorträge und Gesprächsrunden auf der Bühne des Kursaals und (ebenfalls im Kursaal) ein Ausstellerbereich mit zahlreichen Ständen. All dies findet bei freiem Eintritt statt; kostenpflichtig sind einzig die Yoga-Klassen (vielfältige „Master Class“-Veranstaltungen und Yoga-Einheiten).

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene: Das Meraner Yoga-Meeting bietet Ausübenden die Qual der Wahl. Die am Festival beteiligten Lehrer haben mehrheitlich Schulen begründet, die auch international hochangesehen sind. Das Programm des Wochenendes beinhaltet Einheiten in verschiedensten Disziplinen und Ausprägungen des Yoga (Hatha, Vinyasa, Anusara, Iyengar, Prana, Ashtanga, Yin-Yoga, Hormon-Yoga, Yoga für Frauen). Neben zweistündigen, kostenpflichtigen „Master Class“-Veranstaltungen in deutscher oder italienischer Sprache finden am Samstag und Sonntag zahlreiche einstündige Lehreinheiten statt, zu deren Teilnahme der Kauf einer Tageskarte (10 Euro) erforderlich ist.

Für Eltern und ihre Kinder wird am Sonntagvormittag ein 90-minütiger (zweisprachiger) Workshop mit dem Titel „Yoga Family“ abgehalten. Auf dem Programm stehen dabei Spiele, Asanas, Entspannungsübungen und künstlerische Betätigungsmöglichkeiten. Der Workshop steht auch Erziehern und Yoga-Lehrern offen, und bietet eine tolle Gelegenheit zum Kennenlernen des Programmes *YogaperCrescere*[™] der AIPY (*Associazione Italiana Pedagogia Yoga*), welches die ganzheitliche Entwicklung von Kindern fördert.

Für Sportbegeisterte: Tite Togni ist Lehrerin des Iyengar-Yoga und passionierte Läuferin. In Meran leitet sie zwei „Master Class“-Veranstaltungen für Sportler mit den inhaltlichen Schwerpunkten Energie, Aufmerksamkeit und Durchhaltevermögen. Ihr Programm beinhaltet u. a. Beweglichkeitsübungen für die Gelenke und Tipps für die Regeneration nach dem Sport.

Ein Highlight des diesjährigen Meraner Yoga-Meetings ist auch die Master Class der Schweizerin Antonella Kurzen im tibetischen Heilyoga „Lu Yong“, welches sich auf Körper und Geist gleichermaßen positiv auswirkt.

Auch Naturfreunden bietet das Wochenende ein reichhaltiges Programm: u. a. Nordic Walking, Barfußwandern und – im Thermalbecken der Therme Meran – das Watsu®, eine der innovativsten Wellness-Anwendungen. Das Watsu vereint die Vorzüge des fernöstlichen Shiatsu mit den wohltuenden Eigenschaften von warmem Thermalwasser. Es löst körperliche und seelische Blockaden zugunsten von Gesundheit, Zuversicht und Lebensfreude.

Beim Meraner Yoga-Meeting weckt das Yoga die feinen Energien des Menschen und bewirkt, dass sie mit der Lebensenergie in Schwingung geraten. Die Energie des fließenden Atems, die Energie des entspannten Körpers und des klaren Geistes, die Energie aus der Hingabe für das Gute und Schöne, die Energie aus dem bewussten Kontakt mit der Natur: Das Yoga fördert diese und viele weitere Formen von Energie.

Das Programm der Veranstaltung und Informationen über die teilnehmenden Lehrer sind unter www.yogameeting.org/de einsehbar.

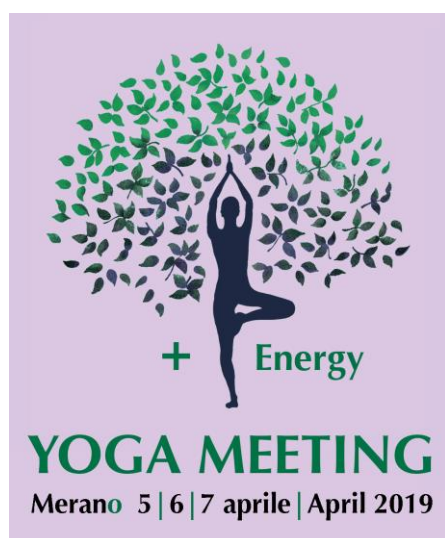
Veranstaltungsort:

Kurhaus Meran (Zugang über die Kurpromenade)

Termine:

- Freitag, 5. April, 18.00-20.00 Uhr
- Samstag, 6. April, 9.00-21.00 Uhr
- Sonntag, 7. April, 8.00-19.30 Uhr

„+Energy“: Ansichten einiger Lehrer des Meraner Yoga-Meetings 2019



Antonio Nuzzo (Hatha-Yoga)

„Das Yoga befreit die Energie von den körperlichen und geistigen Hürden, die uns einengen.“

Birgit Kunzi (Yin-Yoga)

„Heutzutage leben die meisten Menschen in einem Zustand chronischer Erschöpfung und fehlender Energie. Dabei glauben wir, körperlich erschöpft zu sein; in Wahrheit sind wir vor allem mental ausgelaugt, weil unsere Gedanken so rasch und unablässig fließen. Durch das Yoga können wir diesen Gedankenfluss stoppen, wodurch unser Körper und unsere Seele weniger gestresst sind. Wir sind ausgeruhter und haben mehr Energie, um unser Leben positiv zu gestalten.“

Maurizio Morelli (Prana Method)

„Das Prana ist kosmische Energie und Grundlage aller Wesen. Ohne es kann nichts entstehen. Das Yoga löst die blockierte Energie in uns, so dass sie ungehindert fließen und uns Gesundheit, Lebensfreude und Achtsamkeit schenken kann.“

Andrea Fugazza (Ashtanga-Yoga)

„Immer häufiger führt ein Mangel an Bewegung zu entzündetem Gewebe und einer Starrheit der Wirbelsäule, was Energie raubt und Muskel- und Gelenkschmerzen hervorruft. Das Yoga hält die Wirbelsäule gesund, befreit von Schmerzen und verleiht zusätzliche Energie.“