

Yoga “Befreie deinen Geist” in Meran

Samstag 18.09.2021 | BürgerInnensaal, O.-Huber-Straße 8

“Befreie deinen Geist”, unter diesem Motto steht das diesjährige Merano Yoga Meeting, welches am Samstag, 18. September im BürgerInnensaal in der Otto-Huber-Straße 8 in Meran stattfindet.

Dieses Treffen soll Energie und Positivität in die Stadt bringen und die TeilnehmerInnen dazu einladen, den Kopf von Sorgen und Stress zu befreien. Dabei sollen Yoga-Praktiken helfen, sich wohl zu fühlen, kreativ, positiv und großzügig zu sein.

Die Yoga Klassen von “Befreie deinen Geist”, welche in Präsenz oder online besucht werden können, haben die Steigerung positiver Emotionen zum Ziel. Der Lehrmeister Antonio Nuzzo, beliebter Pionier des Yoga in Italien, wird von 10 bis 12.30 Uhr die Yoga-Wege zum Glück erforschen. Die Französin Audrey Favreau, eine der größten Expertinnen des Restorative Yoga, führt sie von 14 bis 16.30 Uhr mittels Tiefenentspannung zur Entdeckung der eigenen inneren Energien. Virginia Tucci, Expertin zum Potential der Körperarbeit, wird anhand der Techniken von Hatha flow und Meditationsmomenten mit Ihnen von 17 bis 19.30 Uhr den Mut und das Vertrauen wieder entdecken.

Für Kinder ist von 15.30 bis 16.30 Uhr ein besonderer Kurs (kostenlos) im Freien mit Sabrina Kaholuce vorgesehen. Treffpunkt für Kinder und Eltern wird vor dem BürgerInnensaal sein. Der Kurs findet im Elisabeth-Park entlang der Sommerpromenade statt. Da der Kurs im Freien stattfindet, bedarf es keines Green Pass.

Alle Kursstunden (online oder in Präsenz) können über yogameeting.org vorgemerkt werden. Der Teilnahmebeitrag beträgt € 35,00 für den Präsenzkurs, € 15,00 für den Online-Kurs. Für alle Kurse in Präsenz ist der Green Pass sowie ein negativer Test erforderlich, so wie es die Gesetzesverordnung im Bezug auf Veranstaltungen in geschlossenen Räumen vorsieht. Die Präsenzkurse werden unter strenger Einhaltung der Anti-Covid-Bestimmungen abgehalten, mit Abstandsregelung und ohne Maskenpflicht, sobald man seinen Platz auf der Matte eingenommen hat.

Die Veranstaltung wird von der Associazione Artè in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung Meran organisiert: www.yogameeting.org/minimeeting-2021

Für zusätzliche Informationen sowie für den Erhalt von Fotos oder für Interviews mit den Lehrmeistern bittet man an folgende E-Mail-Adresse zu schreiben: infoarteyoga@gmail.com.