

merano

Yoga Meeting Merano

11. Ausgabe | 22. bis 23. April 2023

Kurhaus Meran | Freier Eintritt

DIE FREUDE

„Warum suchst du die Freude außerhalb deiner selbst? Weißt du denn nicht, dass du sie nur in deinem eigenen Herzen findest?“ schrieb der bengalische Dichter Rabindranath Tagore.

Für den traditionellen Yoga-Termin im Frühling wählte das Yoga Meeting in seiner elften Ausgabe das Motto: „Freude, die im Herzen wächst“. Dieser Yogapfad nennt sich Santosha und bedeutet die Möglichkeit, selbst durch schwierige Zeiten mit Vertrauen und Zufriedenheit gehen zu können – dank eines gereinigten Körpers und eines gelassenen Geistes.

Doch wie finden wir mehr Gelassenheit und mehr Freude, wie leben wir ein gutes Leben? Konkrete Antworten auf diese wichtigen Fragen bieten die Yoga-Meisterinnen und Meister aus Italien und dem Ausland sowie die ganzheitlichen Gesundheitsberater in Meisterkursen, Konferenzen, Diskussionsrunden und Präsentationen.

Die Veranstaltung wird von der Kulturvereinigung Artè in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung Meran organisiert.

Das bewährte Yoga Meeting findet im eleganten Ambiente des Meraner Kurhauses statt, eingebettet in die umliegende Bergwelt und die Blumenpracht der Stadt. Das Meeting bietet eine hervorragende Gelegenheit, Yoga näher kennenzulernen oder es mit den Meistern von internationalem Ruf zu vervollkommen. Neue ganzheitliche Disziplinen können entdeckt werden. Solide Unterhaltung versprechen die Yoga-Familien-Kurse, aber auch die Konferenzen (auf der Bühne des Kurhauses) sowie die zahlreichen Aussteller und Ausstellerinnen im Kurhaus. Während die Kurse kostenpflichtig sind, ist der Eintritt überall sonst gratis.

Das Programm

Etliche Auswahlmöglichkeiten bieten sich Yoga-Anfängern, Neueinsteigern und Fortgeschrittenen. Die meisten der eingeladenen Meister sind Gründer von Fortbildungszentren und wichtigen Anlaufstellen. Die Kurse bieten Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Iyengar Yoga, Yoga nach der Pranamethode, Yin Yoga, Hormonyoga, Mantra Yoga.

Am Sonntagvormittag bietet der kostenlose und unterhaltsame Workshop für Kinder und Eltern eineinhalb Stunden lang Spiele und Märchen, Asana, Entspannungsübungen und ein kleines Kunstlabor. Der Kurs richtet sich auch an Erzieherinnen und Yoga-Lehrer und bietet eine gute Gelegenheit, das Programm YogaperCrescere TM von AIPY auszuprobieren. Er bezieht alle Aspekte des Kindseins – Körperlichkeit, Emotionen, Intellekt und Ausdruck – mit ein.

Die grünen Workshops richten sich an alle Naturfreunde: Nordic Walking, Waldbaden und, in den wunderschönen Anlagen der Meraner Therme, Watsu, eine der neuesten Disziplinen innerhalb des Wellnessbereiches. Watsu vereint die Vorteile der antiken Praxis aus Fernost, dem Shiatsu, mit den Vorzügen des Thermalwassers. In seiner Wärme und Geborgenheit können in vertrauensvoller Atmosphäre körperliche und emotionale Spannungen abgebaut werden, um so Optimismus und gesunde Lebensfreude wieder zu entdecken.

Details zu den Yoga-Meisterinnen und Meistern, zu den Kursen und Konferenzen finden Sie in deutscher und italienischer Sprache unter: www.yogameeting.org

WO

Kurhaus - Freiheitsstraße, 33
39012 Meran – Italien

WANN

Samstag, 22. April von 10.00 bis 20.00 Uhr

Sonntag, 23. April von 10.00 bis 19.00 Uhr

Weitere Informationen unter: www.yogameeting.org