

Yoga & Sport im Schlosspark 2022

Anne Dreher

Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Anusara-Yoga und Therapie-Yoga

Worum geht's? Ankommen in dir selbst – körperliche Übungen – Endentspannung – Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

- Einheit 1: Herzöffnung – Brustraum weiten: Platz für Herz und Atemraum schaffen
- Einheit 2: Nacken- und Schulterbefreiung: Anspannungen des Alltags aus dem Nacken nehmen
- Einheit 3: In die Mitte finden: Gleichgewicht und Ausgeglichenheit

Kontakt:

+43 664 524 66 07 | annedreher@gmx.at

Nadine Felzmann

Körperfunk | Sportphysiotherapeutin, Osteopathin und Yogalehrerin

Worum geht's? Medizinisch informiertes Yoga – schule deine Körperwahrnehmung – Ashtanga Yoga | „Die ideale Haltung ist stabil und leicht zu gleich.“

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

- Einheit 1: Sonnengröße
- Einheit 2: Stehpositionen für verwurzelte Beine
- Einheit 3: Hüftöffnende Übungen für einen gesunden Rücken und gesunde Knie

Kontakt:

www.koerperfunk.at

+43 660 615 30 89 | felzmann@physiopraxis-online.com

Patrizia Felzmann

Körperfunk | Yogalehrerin

Worum geht's? Sanftes Yoga +/- 60 | Eine Mischung aus Kraft und Beweglichkeit für Senioren und Seniorinnen bzw. solche die es bald sein dürfen.

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

Wir üben Sequenzen aus meiner Yogapraxis. Dabei nehme ich mir Zeit, die Übungen so anzupassen, dass sie für dich genau richtig sind.

Kontakt:

www.koerperfunk.at

+43 660 615 30 89 | felzmann@physiopraxis-online.com

Claudia Golbik-Ruffer

Club Vitalschmiede

Worum geht's? Brainvital, das Bewegungsprogramm für Körper und Gehirn!

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

In meinen Einheiten zeigen wir dir Bewegungsinputs mit Bällen & Reifen, die dein Gehirn herausfordern werden, Spaß machen und helfen, dich jung und vital zu halten.

Für mehr Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter!

Kontakt:

www.vitalschmiede.at

+43 664 262 19 69 | office@vitalschmiede.at

Tanja Haiden

SPORTif – Verein für Gesundheits- und Breitensport

Worum geht's? Motivierendes Ganzkörpertraining für mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Entspannung und innere Balance.

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

- Einheit 1 & 2: Ganzkörpertraining (für Rücken, Bauch, Beine, Po, Oberkörper)
- Einheit 3: Ganzkörpertraining „Rückenfit – Stretch & Relax“
- Unser SPORTif-Motto: #willstdukannstdu #bewegungmachtglücklich

Kontakt:

www.sportif.at

+43 678 122 03 50 | tanja@sportif.at

Julia Petrovitz

Tanzschule Dobner

Worum geht's? In der Tanzschule Dobner findest du alles, was das Tänzerherz begehrt. Vom Babyschwerpunkt bis zu Seniorentaining steht alles auf dem Programm, was Bewegung und Musik verbindet.

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

Bei unseren Einheiten erwarten dich Spaß an der Musik und an der Bewegung, heiße Salsa-Rhythmen und herausfordernde Choreografien und Schritte. Das gemeinschaftliche Lernen neuer Figuren ist für die ganze Gruppe eine lustige und tolle Erfahrung, die Bewegung, Koordination und Haltungstraining vereinbart.

Kontakt:

www.tanzschule-dobner.at

+43 699 120 144 70 | office@tanzschule-dobner.at

Gerhard Schiemer

Sportwissenschaftliche Beratung

Worum geht's? Laufen mit Leichtigkeit, Kniebeuge im (Lauf-) Alltag

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

- Einheit 1 & 3: Laufen lernen hat mit spüren zu tun! Wissen allein hilft da nicht weiter, das Spiel mit der Lage im Raum macht eine riesen Freud; außerdem machen wir ein paar Übungen zur laufspezifischen Rumpfkraftigung.
- Einheit 2: Die Kniebeuge als Ganzkörperübung dient nicht nur der Kräftigung, sondern auch der aktiven Erholung, vor allem für's Bindegewebe. Ideal für Läufer und Schreibtischtäter!

Kontakt:

www.gerhardschiemer.at

+43 699 116 485 17 | info@gerhardschiemer.at

Julia Stojanovic

zeit.raum

Worum geht's? Eintauchen in Asanas (Körperübungen) und dynamische Yogaflows, Pranayama (Atemübungen), Entspannung und Meditationen. Durch die Kombination verschiedener Yogastile biete ich dir eine abwechslungsreiche Einheit an.

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

Nach einem kurzen Ankommen in der gemeinsamen Yogaeinheit beginnen wir mit sanften Mobilisationen den Körper aufzuwärmen, um nach und nach tiefer in die Yogapraxis und Asanas einzutauchen. Nach dem Motto „wurzeln und wachsen“ lade ich dich ein, dich gut zu erden um in deine volle Größe zu wachsen, sowohl auf mentaler und spiritueller Ebene, als auch auf körperlicher, ganz nach der Biomechanik deines Körpers.

Kontakt:

www.zeitraum-studio.at

+43 650 667 63 01 | office@zeitraum-studio.at

Katharina Wallner

Yogalehrerin und Hebamme

Worum geht's? Yogahäppchen, die leicht in den Alltag integriert werden können.

Programm für Yoga & Sport im Schlosspark 2022:

- Einheit 1: Yoga Kickstart: Asanareihe im Liegen. Dehnen/Aktivieren/Atemübung
- Einheit 2: Aktive Pause: Asanareihe im Stehen. Rücken/Nacken/Schultern/Konzentrationsübung
- Einheit 3: Energie bündeln und zur Ruhe kommen: Dynamische Asanareihe/progr. Muskelrelaxion

Kontakt:

www.facebook.com/DeinAyurYoga

+43 676 72 000 21 | Katharina.Wallner@gmx.at