

---

# INTERNATIONALER WELT YOGA TAG

21. Juni 2017 | 09:00-21:00



Yoga für Gesundheit, Frieden und Licht  
Alle sind herzlich eingeladen mitzumachen!

---

Spittaler Stadtpark | Stadtsaal Spittal

09:00 - Klangvolle Begrüßung mit Gongbegleitung

10:00 - Angebot der anwesenden Yoga Lehrerinnen

20:00 - Meditativer Ausklang beim Mantra singen

# INTERNATIONALER WELTYOGATAG

## PROGRAMMPUNKTE

WANN	INDOOR	OUTDOOR
09:00	offizielle Begrüßung und gemeinsames Einstimmen	
10:00	Suryanamaskar	
10:30	Kinderyoga	Hatha Yoga
11:15	Pause/ Umbau	
11:30	Kinderyoga	Kraft trifft Yoga
12:15	Pause/ Umbau bis 13:00 (Zeit für Gespräche und Informationen)	
13:00	5 Tibeter	
13:45	Pause/ Umbau	
14:00	Kriya Yoga	Yoga im Büro
14:45	Pause/ Umbau	
15:00	Hatha Yoga	Khatu Pranam
15:45	Pause/ Umbau	
16:00	Hatha Yoga	Meridian Yoga
16:45	Pause/ Umbau	
17:00	Kraft trifft Yoga	Yoga in der Schwangerschaft
17:45	Pause/ Umbau	
18:00	Yoga klassisch für Alle	Yin Yoga
18:45	Pause/ Umbau	
19:00	Hatha Yoga	Yoga für Geübte Tamas & Rajas
19:45	Pause/ Umbau	
20:00	Mantra singen	

### Mitwirkende Yogalehrer:

Doro Aichholzer, Anita Rapatz, Anja Krois, Silvia Rath, Barbara Lax, Brigitte Zwenig, Eva Wilhelm, Corina Daberer, Christine Strobl, Sandra Aschbacher, Romana Hauptmann, Monika O`Shea, Stephanie Pinteritsch