



Yoga für Gesundheit, Frieden und Licht

# Yogatag in Spittal – Mach mit!

Welt-  
Yogatag  
in Spittal  
21. Juni

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen (UNO) zum internationalen "International Day of Yoga" – erklärt. Christian Egger

In der Erkenntnis, dass die Vorteile der Ausübung von Yoga förderlich für die Gesundheit der Weltbevölkerung sind, findet heuer am 21. Juni in Spittal ein Yogatag statt. Unter der Initiative von Anita Rapatz und Doro Aichholzer und der Unterstützung der Stadtgemeinde Spittal haben sich insgesamt 13 Yoga-Lehrerinnen und -Trainerinnen zusammengeschlossen, um diesen Tag des Friedens in die Stadt zu bringen.

## Sinnerfüllt und friedvoll

Diese werden von 9 bis 21 Uhr sowohl im Stadtpark als auch im Stadtsaal Yoga-Sequenzen abhalten, wozu alle Interessierten herzlich eingeladen sind. Ab 9 Uhr klangvolle Begrüßung mit Gongbegleitung im Stadt-

park. 10 bis 20 Uhr: Angebot der anwesenden Yoga-Lehrerinnen (Sequenzen zu je 45 Minuten), 20 Uhr: Meditativer Ausklang beim Mantra-Singen mit Monika O'Shea im Stadtsaal.

Diese gemeinsamen Yoga-Übungen sollen einen Beitrag zu einem gesünderen, sinnerfüllten und friedlichen Lebensstil leisten. Bei Schlechtwetter findet die gesamte Veranstaltung im Stadtsaal statt. Voranmeldungen sind erbeten.

## Teilnehmende Yoga-Lehrerinnen

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

## Kontaktpersonen:

Anita Rapatz 0664/73 72 50 63 oder a.rapatz@gmx.net sowie Doro Aichholzer 0699/10 11 32 93

## INTERNATIONALER WELTYOGATAG

21. Juni 2017 | 9-21Uhr  
Spittaler Stadtpark | Stadtsaal Spittal  
Programmpunkte:

- 09.00 Uhr Klangvolle Begrüßung
- 10.00 Uhr Suryanamaskar
- 10.30 Uhr Kinderyoga (Outdoor)  
Hatha Yoga (Indoor)
- 11.30 Uhr Kinderyoga (Outdoor)  
Kraft trifft Yoga (Indoor)
- 13.00 Uhr 5 Tibeter
- 14.00 Uhr Kriya Yoga (Outdoor)  
Yoga im Büro (Indoor)
- 15.00 Uhr Hatha Yoga (Outdoor)  
Khatu Pranam (Indoor)
- 16.00 Uhr Hatha Yoga (Outdoor)  
Meridian Yoga (Indoor)
- 17.00 Uhr Kraft trifft Yoga (Outdoor)  
Yoga in der Schwangerschaft (Indoor)
- 18.00 Uhr Yoga klassisch für alle (Outdoor)  
Yin Yoga (Indoor)
- 19.00 Uhr Hatha Yoga (Outdoor)  
Yoga für Geübte Tamas & Rajas (Indoor)
- 20.00 Uhr Mantra singen