

SPITTALER

www.kregionalmedien.at

Ausgabe Nr. 12/2017 | 14./16. Juni 2017

Yoga für alle

Der 21. Juni wurde von den Vereinten Nationen zum offiziellen „Welttag“ erklärt. Auch in Spittal wird dieser Tag auf besondere Art und Weise zelebriert. **Carmen Nickl**

Yoga ist schon längst kein Trend mehr, sondern ein fester Bestandteil im Alltag vieler Menschen. Auch in Spittal gibt es viele Anhänger dieses Fitness- und Entspannungsprogramms. Unter der Initiative von Anita Rapatz und Doro Aichholzer sowie mit freundlicher Unterstützung der Stadtgemeinde Spittal haben sich insgesamt 13 Yoga-Lehrerinnen und -Trainerinnen geschlossen, um diesen Tag des Friedens in die Stadt Spittal zu bringen. Die Trainerinnen werden in der Zeit von 9 bis 21 Uhr sowohl im Stadtpark wie auch im Stadtsaal Yoga-Sequenzen

abhalten. Jeder ist herzlich eingeladen mitzumachen und es ist auch bestimmt für jeden etwas dabei! Teilnehmende Yoga-Lehrerinnen sind: 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.

Information. Die gemeinsamen Yoga-Übungen sollen einen Beitrag zu einem gesünderen, sinnerfüllten und friedlichen Lebensstil leisten. Bei Schlechtwetter wird die gesamte Veranstal-



13 Yoga-Lehrerinnen und -Trainerinnen laden zum 1. Spittaler Yogatag ein

tung ins Trockene und zwar in den Spittaler Stadtsaal verlegt. Nähere Informationen zum Veranstaltungsprogramm erhalten Sie bei Anita Rapatz unter der Telefonnummer 0664/73725063, a.rapatz@gmx.net sowie bei Doro Aichholzer unter 0699/10113293.

INFORMATION

Programm:

9 Uhr: Klangvolle Begrüßung mit Gongbegleitung, Stadtpark

10 bis 20 Uhr: Angebot der Yoga-Lehrerinnen (Sequenzen zu je 45 Minuten)

20 Uhr: Meditativer Ausklang mit Monika O'Shea im Stadtsaal