

# YOGA Tag

**SAMSTAG, 21. MÄRZ**

**SEMINARRAUM HALLE 14 (1. STOCK)**



**10:15 Uhr**  
**Yin yoga Sunrise mit Karin Maier**  
Mit fließenden Bewegungen und bewusstem Atem startest du mit Karin achtsam in den Tag.



**11:15 Uhr**  
**Gesundheitsyoga - Schwerpunkt Psoas mit Yvonne Ranseder**  
Entdecke mit Yvonne freudvolle Anstrengung, Kraft in der Dehnung, Bewegung im Atem-Fluss und entspannte Grundhaltung, gepaart mit Achtsamkeit.



**12:15 Uhr**  
**Intuitive Flow mit Claudia Brunner**  
In dieser Einheit mit Claudia kannst du deine Kraft und Energie entdecken. Möge es dich durch und durch bewegen!



**13:15 Uhr**  
**DANCE YOGA mit Karin Lacher**  
Karin verbindet die bekannten Yoga Asanas in einfachen Tänzen zu schöner ruhiger Pop-Musik. Fließend und kontrolliert bewegst du dich durch die Lieder.



**14:15 Uhr**  
**Traditionelles Hatha Yoga mit Evelyn Leitner**  
Vom nährenden Boden in den Fluss des Lebens kommen. Eine Frühlingspraxis mit Evelyn für Stabilität und Schöpfungskraft.



**15:15 Uhr**  
**Sonnengruß Variationen mit Martina Frey**  
Spüre dein inneres Leuchten und begegne dem Feuer der Sonne in dir. Entdecke gemeinsam mit Martina dein Strahlen in deiner Bewegungsvervielfalt.



**16:15 Uhr**  
**Yoga meets Qigong mit Michaela Grösswang**  
Beide Praktiken kombinieren Bewegung mit Atmung, sie halten den Körper geschmeidig. Also komm vorbei, lass dein Qi oder Prana gemeinsam mit Michaela fließen.

Stand: 26.01.2026, Änderungen vorbehalten

Die Teilnahme an den Workouts zu je 45 Minuten ist im Eintrittspreis der Sportmesse inkludiert. Duschen stehen in der Halle 19 zur Verfügung.

