

# YOGA & ACHTSAMKEITS WOCHEN

18. AUGUST - 05. SEPTEMBER 2024



**Bad  
Tatzmannsdorf**

SÜDBURGENLAND

*Namasté.*



**IMPRESSUM:**

Medieninhaber, Herausgeber, Konzeption und inhaltliche Gestaltung:  
Bad Tatzmannsdorf Tourismus, Joseph Haydn-Platz 3, 7431 Bad Tatzmannsdorf  
Tel: +43 3353 7015 | E-Mail: [info@bad.tatzmannsdorf.at](mailto:info@bad.tatzmannsdorf.at) | [www.bad.tatzmannsdorf.at](http://www.bad.tatzmannsdorf.at)  
Grafik: [seier.com](http://seier.com) | Fotos: Karl Schrotter & Bad Tatzmannsdorf Tourismus  
Druck: Der Schmidbauer



## Richard G. Senninger

*Geschäftsführer  
Bad Tatzmannsdorf Tourismus*

Innere Zufriedenheit aufbauen, Kräfte tanken und die Ruhe genießen.

In erweiterter Form organisiert Bad Tatzmannsdorf Tourismus auch im Jahr 2024 die Achtsamkeits- und Yogawochen und Sie können sich von besonderen Lebensphilosophien inspirieren lassen. Ihr Geist wird ruhiger, Sie finden zu neuer Energie und kommen wieder in den natürlichen Rythmus.

Wiesen, Wälder und Parks sind die Kulissen der unterschiedlichen Einheiten. Kaum wo lässt sich die Wirkung für gelebte Achtsamkeit und Yoga besser aufnehmen als im malerischen Südburgenland. Die drei natürlichen Heilvorkommen, die individuellen Wellnesshotels und die privaten Gastgeberbetriebe sowie das Programm mit Workouts, Meditationen, Massagen oder Wanderungen machen diese Auszeit zu einem ganzheitlichem Wohlfühlerlebnis. Bad Tatzmannsdorf ist eine großartige Region für inneren Frieden und strahlende Gesundheit.

*Namasté.*

## Inhalt

- 4 Einstieg
- 6 Programm
- 26 Unsere TrainerInnen
- 26 Sabine Schulz
- 26 Doris Kastovsky
- 27 Jürgen Wutschek
- 27 Bojana Bozovic
- 28 Karoline Winter
- 28 Beate Schwaiger
- 29 Iris Meinitzer
- 29 Christina Treiber
- 30 Übersicht  
Achtsamkeitswoche
- 32 Übersicht  
Yogawoche
- 34 Preisliste & Infos



## ACHTSAMKEITS- & YOGAWOCHEN

Wer Yoga und andere Entspannungstechniken kennt, weiß um die Kraft, die es schafft, uns zu erden, wenn wir zu hochtourig unterwegs sind und uns Schwung zu verleihen, wenn wir uns schlapp fühlen. Das Beste daran: diese Kraft liegt in uns selbst. Es gilt, sie zu entdecken, sie zu fördern und mit Achtsamkeit auszustatten.

Wer Yoga und Achtsamkeit praktiziert oder einmal ausprobieren möchte, findet in Bad Tatzmannsdorf wunderbare Bedingungen für höchst spannende entspannende Entdeckungen.

Warum das so ist? Vielleicht liegt es an der Kraft des Wassers, die sich hier auf so

unvergleichliche Art mit dem umgebenden Grün verbindet?

Vielleicht liegt es an der Energie der Menschen im Ort, die hier mit liebevoller Aufmerksamkeit daran arbeiten, dir das entscheidende Stückchen auf dem Weg zum Wohlbefinden weiterzuhelfen?

Ganz bestimmt liegt es an der Erfahrung der zertifizierten Trainerinnen, die dich auf deinem persönlichen Entschleunigungs-Weg begleiten. Sie eröffnen dir neue Dimensionen der Bewegungs- und Energielehre und werden dir entspannende Erfahrungen mit dem eigenen Ich und dem Echo darauf im Körper schenken.

## SO SCHÖN KANN LEBEN SEIN

Egal welche Kuranwendungen oder persönliche Trainingsprogramme du in Bad Tatzmannsdorf genießen möchtest, Yoga ist die ideale Ergänzung. Verstärke die kraftspendende, ausgleichende Wirkung, die einen Aufenthalt hier so wertvoll werden lässt.

### **Indoor & Outdoor für das eigene Innen und Außen**

Ob im inspirierenden Labyrinth-Garten des Kurparks in frischer Luft oder im ansprechenden Ambiente des „Glücksraums“ erschließen Sie hier völlig neue

Dimensionen inneren Wohlbefindens, die Ihnen auch lange nach einem Aufenthalt bei uns Energie und Balance schenken werden.

Erlebe unter qualifizierter Leitung spannende, meditative Momente, die mit Energieübungen abwechseln und in neue, erstaunliche mentale Bereiche führen.

Wir nennen es Glückskraft hier im Ort und wir teilen sie gerne mit allen, die sie entdecken möchten. Herzlich willkommen!



# DAS PROGRAMM - TEIL 1

## SONNTAG, 18. AUGUST

### 14.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Erde“ mit Sabine Schulz

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt ERDE und u.a. folgende Inhalte: Muskel-An/Entspannung // richtig stehen - Standpunkt spüren // Erde-/Bauch-/Zwerchfell-Atmung // Eigenkraft spüren // Slow-Down-Tai-Chi-Gesten // gemeinsamer Yoga-Stern und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.00 Uhr | Kosten: € 7,-

## MONTAG, 19. AUGUST

### 14.00 Uhr - Achtsamkeits-Bogenschießen

Bogenschießen ist gut für Menschen die Rückenprobleme haben, unter Erschöpfung leiden oder für all jene, die einfach nur entspannen möchten.

Dauer: 1,5 Std. | Veranstaltungsort: Bogenschießplatz Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Kosten: € 30,- inkl. Ausrüstung (*vor Ort zu bezahlen*)

### 16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Luft“ mit Sabine Schulz

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt LUFT und u.a. folgende Inhalte: Kopf-/Augen-Yoga // Atem-Rad // (Mentale) Erde-Luft-Verbindung für den Kreislauf // ICH-WÜNSCHE-Meditation // Balance-Übungen // Achtsamkeits-HÖREN/RIECHEN // gemeinsamer Adlerblick und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **19.30 Uhr - Qigong - Die Lebenskraft spüren mit Jürgen Wutschek**

Qigong ist die uralte Kunst, die eigene Lebenskraft zu spüren und zu stärken. Im Sitzen und im Stehen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, um in unserer Mitte zu finden und Kraft zu tanken. Das Ergebnis: wir fühlen uns wieder wohl in unserer Haut und voller „Energie“.

Einstieg jederzeit möglich. Für Anfänger & Fortgeschrittene jeden Alters.  
Mehr Informationen: <https://www.diegoldenemitte.com/qigong/>

Dauer: 1 Std. | Veranstaltungsort: SIMON - Das Vitalhotel  
Anmeldung: per SMS unter 0664/969 33 22 (Jürgen Wutschek)  
Kosten: € 10,- (vor Ort zu bezahlen)

## **DIENSTAG, 20. AUGUST**

### **10.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Wasser“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt WASSER und u.a. folgende Inhalte: Body-Scan // Wasser-/Licht-Dusche // fließende 8er klein/groß mit Händen/Armen bis Oberkörperdrehung // 5-5-5-Atem-Raum // ICH-BIN-Meditation // fließende Bewegungsübung und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: MO. 16.00 Uhr  
Kosten: € 7,-

### 15.30 Uhr - Seelenglück durch Waldeskraft mit Doris Kastovsky

„Die heilende Kraft des Co-Therapeuten Wald erleben.“

In diesem geführten Waldaufenthalt erleben Sie die positiven Effekte von Waldaufenthalten, wie Blutdrucksenkung, Pulssenkung, Aktivierung unserer natürlichen Killerzellen – die sogenannten Wächter unseres Immunsystem und gleichzeitig die Reduzierung von Stresshormonen uva. Effektive Mentalübungen kombiniert mit dem Co-Therapeuten Wald, fördern eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und Wohlbefinden. Lassen Sie sich verwöhnen und stärken und erfahren Sie zusätzlich wie wir unseren Wald schützen und schätzen lernen! Denn die Verbindung zwischen Wald, Natur und menschlicher Gesundheit ist untrennbar! Bitte Wasserflasche mitnehmen.

Leitung: Akad. Mentalcoach Doris Kastovsky

Dauer: 1,5 Std. | Treffpunkt: Vor der evang. Kirche

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 15,-

### 19.30 Uhr - Entdecken Sie die Kraft der Tiefenentspannung

„Tiefenentspannung ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, einem erholsamen Schlaf und einem gestärkten Immunsystem.“

Eine geführte Tiefenentspannung hilft dabei: Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Körper und Geist zu erfrischen. Sie fördert unsere Regeneration, stärkt unser Immunsystem und innere Balance. Hilfreich auch zur Schmerzlinde- rung und Angstreduktion. Gönnen Sie sich diese kostbaren Augenblicke der Ruhe und Entspannung für ein gesünderes und glücklicheres Leben! Bitte Turnmatte mitbringen (falls vorhanden). Trainerin: Akad. Mentalcoach Doris Kastovsky

Dauer: 50 Min. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Veranstaltungsort: Turnsaal der Volksschule

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Kosten: € 12,-

## MITTWOCH, 21. AUGUST

### 14.00 Uhr - Meditation „Erlebe tiefe Stille“ mit Jürgen Wutschek

Erlebe Momente der inneren Ruhe und Klarheit durch achtsame Meditation in entspannter Atmosphäre. Gemeinsam wollen wir unseren Atem bewusst erleben, unseren Geist erfrischen & die Stille genießen. Für Anfänger & Fortgeschrittene!

Dauer: 1 Std. | Veranstaltungsort: SIMON - Das Vitalhotel

Anmeldung: per SMS unter 0664/969 33 22 (Jürgen Wutschek)

Kosten: € 10,- (vor Ort zu bezahlen)

RAHMEN-  
PROGRAMM:  
VORTRAG  
MIT HANNES STEIGER  
20.08. | 19.30 Uhr  
Kultursaal

### **16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Feuer“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt FEUER und u.a. folgende Inhalte: Kraft-Atem // Feuer-Spirale/Verteiler // Ja!-Bewegung // ICH-KANN-Meditation // Zirbeldrüse-Übung // gemeinsames Energieklopfen // Energiedusche und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **19.30 Uhr - Vortrag „Wege aus der Erschöpfung“**

Ein Vortrag über medizinische und geistliche Impulse für neue Lebensfreude von Dr. Heinz Gyaky und Pfarrer Mag. Carsten Merker-Bojarra.

Veranstaltungsort: Büchertraum, Hauptstr. 4-6 | Kosten: € 7,-  
Anmeldung: direkt im Büchertraum unter 03353 25409

## **DONNERSTAG, 22. AUGUST**

### **10.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Erde“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt ERDE und u.a. folgende Inhalte: Muskel-An/Entspannung // richtig stehen - Standpunkt spüren // Erde-/Bauch-/Zwerchfell-Atmung // Eigenkraft spüren // Slow-Down-Tai-Chi-Gesten // gemeinsamer Yoga-Stern und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: Mi. 16.00 Uhr | Kosten: € 7,-

### 10.30 Uhr - Yoga trifft Duft mit Karoline Winter & Iris Meinitzer

Thema: „Achtsamkeit für dich“. Düfte sind aufregend. Sie rufen eine unmittelbare Empfindung in dir wach, die deine Erinnerungen an oft längst vergessene Ereignisse und Emotionen wieder in die Gegenwart bringen. Yoga erdet dich, hilft dir deinen Blickwinkel zu ändern, unterstützt dich dabei präsent zu sein im Hier & Jetzt. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz  
(15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1,5 Std.

Teilnehmer: Max. 10 Pers.

Anmeldeschluss: Mi. 16.00 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten

Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

RAHMEN-  
PROGRAMM:  
BILDHAUERWORKSHOP

22. - 25.08. | 19.30 Uhr

Kurpark

### 14.00 Uhr - Duftreise mit Karoline Winter

Thema: „Entspannung und Erfrischung für Körper und Geist“. Duftreisen sind Fantasiereisen, in denen der Duft naturreiner ätherischer Öle gezielt als unterstützendes Element eingesetzt wird. Düfte werden gezielt so ausgewählt, dass sie die Vorstellung der beschriebenen Situationen erleichtern und dabei ihre einzigartige Wirkung entfalten.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### 15.30 Uhr - Nada Yoga - Klangheilung mit Christina Treiber

Nada Yoga ist das Yoga der Klänge. Neukalibrierung durch Atem & Sound. Die Instrumente wirken auf molekularer Ebene, ordnen unsere Zellen neu an und bringen unseren Körper und Geist in eine harmonische Schwingung. Unsere Zellen kommunizieren über elektromagnetische Schwingung, durch das Synchronisieren der Zellen über auditive Vibration wird die körpereigene Heilung stimuliert. „Der Klang lässt dich das Universum in dir spüren.“ Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 75 Minuten | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Level: Anfänger

Anmeldeschluss: 14.00 Uhr | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **19.30 Uhr - Qigong - Die Lebenskraft spüren mit Jürgen Wutschek**

Qigong ist die uralte Kunst, die eigene Lebenskraft zu spüren und zu stärken. Im Sitzen und im Stehen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, um in unserer Mitte zu finden und Kraft zu tanken. Das Ergebnis: wir fühlen uns wieder wohl in unserer Haut und voller „Energie“.

Einstieg jederzeit möglich. Für Anfänger & Fortgeschrittene jeden Alters.  
Mehr Informationen: <https://www.diegoldenemitte.com/qigong/>

Dauer: 1 Std. | Veranstaltungsort: SIMON - Das Vitalhotel  
Anmeldung: per SMS unter 0664/969 33 22 (Jürgen Wutschek)  
Kosten: € 10,- (vor Ort zu bezahlen)

## **FREITAG, 23. AUGUST**

### **08.00 Uhr - Hatha Flow mit Iris Meinitzer**

Wir fließen durch eine dynamische Abfolge von Asanas | Körperhaltungen, um unsere innere Mitte & Stärke zu finden und so zu mehr Beweglichkeit zu gelangen. Durch bewusstes Atmen & Atemtechniken in der Bewegung erreichen wir Ausgeglichenheit auf ganzheitlicher Ebene. Eine Anfangs- und Endentspannung runden die Yogasequenz ab. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 15 Pers. | Anmeldeschluss: DO. 16.00 Uhr  
Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **10.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Luft“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt LUFT und u.a. folgende Inhalte: Kopf-/Augen-Yoga // Atem-Rad // (Mentale) Erde-Luft-Verbindung für den Kreislauf // ICH-WÜNSCHE-Meditation // Balance-Übungen // Achtsamkeits-HÖREN/RIECHEN // gemeinsamer Adlerblick und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: DO. 16.00 Uhr  
Kosten: € 7,-

### **10.30 Uhr - Yin Yoga mit Iris Meinitzer**

Yin Yoga ist eine sanfte, ruhige & passive Yogapraxis, die hauptsächlich im Sitzen und Liegen ausgeführt wird. Der Fokus liegt auf der Dehnung des Faszien Gewebes durch längeres Halten der Pose. Es fördert die Beweglichkeit, stärkt Gelenke und entspannt Körper & Geist. Zur Unterstützung verwenden wir Hilfsmittel wie Polster, Decken und Blöcke. Yin Yoga ist der ideale Ausgleich zu Sportarten, wo Kraft und Ausdauer beansprucht werden und hilft dir, den Blick nach innen zu richten und ins Spüren & Wahrnehmen zu kommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden). Decken, Blöcke, Yoga-Polser werden zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 12 Pers. | Anmeldeschluss: 09.00 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **15.30 Uhr - Orientierungswandern & Waldbaden mit Beata Nemeth**

Trainerin Beata Nemeth zeigt Ihnen wie Orientierungswandern richtig funktioniert. Mit Hilfe einer Karte (eventuell auch eines Kompasses) im Gelände markierte Punkte (=Posten), die in der Karte eingezeichnet sind, auffinden. Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt. Zusätzlich kommen Sie bei dieser Einheit in den Genuss, „Waldbaden“ - ein Erlebnis für Körper und Seele - kennenzulernen. Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zu der Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven einmal ordentlich aufzufüllen.

Dauer: 1,5 Std. | Treffpunkt: Waldteich Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Kostenlose Teilnahme

### **15.30 Uhr - Yoga Twist mit Bojana Bo.**

Schwerpunkt dieser Einheit ist, Drehung mit Bewegung zu verbinden. Durch einen eigenen Klang kommen wir zu einer tieferen Verbindung zwischen Drehung, Rhythmus und Vibration. Yoga twist ist für alle Personen, die gerne Musik hören und dabei entspannen und/oder sich gerne bewegen.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne/Park Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: 14.00 Uhr

Level: Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### 17.30 Uhr - Ganzheitliches Yoga mit Christina Treiber

In dieser spirituell ausgerichteten Einheit wirst du über Nada Yoga (Klänge und Mantras), Pranayama (Atemtechnik), Meditation (Konzentration des Geistes), Asanas (Yoga-Positionen) und einem ausgedehnten Savasana (Entspannungsphase) begleitet von Gyan Yoga (Theoretischen Inputs) in eine tranceähnliche Entspannung geführt in der du neue Sphären des Seins kennenlernen und einen höheren Bewusstseinszustand erreichen kannst.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz

(15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1,5 Std.

Teilnehmer: Max. 10 Pers.

Anmeldeschluss: 16.00 Uhr

Level: Anfänger

Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

RAHMEN-  
PROGRAMM:

GEFÜHRTER  
ABENDWALK

23.08. | 19.00 Uhr

Tourismusbüro

## SAMSTAG, 24. AUGUST

### 10.00 Uhr - Yoga Flow für einen gesunden Rücken mit Iris Meinitzer

Wir fließen durch eine dynamische Abfolge von Asanas | Körperhaltungen, um unsere innere Mitte & Stärke zu finden und so zu mehr Beweglichkeit zu gelangen. Durch bewusstes Atmen in der Bewegung erreichen wir Ausgeglichenheit auf ganzheitlicher Ebene. Der Fokus bei dieser Sequenz liegt darauf, unsere Wirbelsäule mit viel Achtsamkeit zu bewegen und den Rücken gesund zu stärken.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1 Std. | Anmeldeschluss: FR. 16.00 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### 14.00 Uhr - Hatha Yoga - Meditation & Atemtechniken mit Bojana Bo.

In dieser Meditation in der Natur werden vor alle die Sinne verfeinert. Es geht um das Loslassen von Stress, langsamer werden, Klarheit schaffen und stärkt die Verbindung zu Körper und Seele. Diese Einheit ist perfekt geeignet für Personen, die Stress abbauen wollen und hilft u.a. bei Ängsten, Schlaf- und Konzentrationsproblemen. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 11 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **16.00 Uhr - Dynamischer Vinyasa-Flow mit Bojana Bo.**

Vinyasa-Flow ist eine dynamische, fließende Yoga-Einheit bei der es darum geht die Bewegung mit der Atmung zu synchronisieren. Er aktiviert den Körper, beruhigt den Geist & stärkt die Muskulatur, vor allem die Tiefenmuskulatur. Vinyasa-Flows bringen den Herz-Kreislauf in Schwung & sind ein gutes Ausdauer-Training für alle, die sich gerne kraftvoll und dynamisch auspowern.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 15 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Level: Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Wasser“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt WASSER und u.a. folgende Inhalte: Body-Scan // Wasser-/Licht-Dusche // fließende 8er klein/groß mit Händen/Armen bis Oberkörperdrehung // 5-5-5-Atem-Raum // ICH-BIN-Meditation // fließende Bewegungsübung und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **18.30 Uhr - Yoga Nidra mit Christina Treiber**

Bei Yoga Nidra oder psychischem Schlaf erfährst du Tiefenentspannung, welche deinen Bewusstseinszustand neu kalibriert. Du begibst dich auf eine Seelenreise, erwachst gleichzeitig voller Energie wie auch relaxed.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Polster & Decke.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Level: Anfänger | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

## **SONNTAG, 25. AUGUST**

### **10.30 Uhr - Hatha Yoga „Balance und Faszien“ mit Bojana Bo.**

Beim Hatha Yoga mit Schwerpunkt Balance und Faszientraining geht es um die Stabilität des Körpers. Es baut Stress ab, ist eine gute Gleichgewichtsübung und

tut der mentalen und emotionalen Stabilität gut. Es ist perfekt geeignet für Personen, die sich im Ungleichgewicht fühlen und hilft der inneren und auch äußeren Balance. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 60 Min. | Teilnehmer: Max. 12 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschrittene | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **13.30 Uhr - Yoga trifft Duft mit Karoline Winter & Bojana Bo.**

Thema: „Herzöffnung“. Düfte sind aufregend. Sie rufen eine unmittelbare Empfindung in dir wach, die deine Erinnerungen an oft längst vergessene Ereignisse und Emotionen wieder in die Gegenwart bringen. Yoga erdet dich, hilft dir deinen Blickwinkel zu ändern, unterstützt dich dabei präsent zu sein im Hier und Jetzt. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne/Park Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1,5 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschrittene | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **14.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Feuer“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt FEUER und u.a. folgende Inhalte: Kraft-Atem // Feuer-Spirale/Verteiler // Ja!-Bewegung // ICH-KANN-Meditation // Zirbeldrüse-Übung // gemeinsames Energieklopfen // Energiedusche und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **16.00 Uhr - Duftreise mit Karoline Winter**

Thema: „Achtsamkeit für den Moment“. Duftreisen sind Fantasiereisen, in denen der Duft naturreiner ätherischer Öle gezielt als unterstützendes Element eingesetzt wird. Düfte werden gezielt so ausgewählt, dass sie die Vorstellung der beschriebenen Situationen erleichtern und dabei ihre einzigartige Wirkung entfalten. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschrittene | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

# DAS PROGRAMM - TEIL 2

## DONNERSTAG, 29. AUGUST

### **07.30 Uhr - Power Yoga mit Beate Schwaiger**

POWER YOGA bedeutet dynamische Flows zum Auspowern und Kraft tanken. Der Fokus liegt dabei ganz klar auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 15 Pers. | Anmeldeschluss: MI. 16.00 Uhr

Level: Sportlich bzw. Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **10.30 Uhr - Yoga trifft Duft mit Karoline Winter & Bojana Bo.**

Thema: „Stärke deinen Selbstwert“. Düfte sind aufregend. Sie rufen eine unmittelbare Empfindung in dir wach, die deine Erinnerungen an oft längst vergessene Ereignisse und Emotionen wieder in die Gegenwart bringen. Yoga erdet dich, hilft dir deinen Blickwinkel zu ändern, unterstützt dich dabei präsent zu sein im Hier und Jetzt. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1,5 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: MI. 16.00 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **14.00 Uhr - Yoga trifft Duft mit Karoline Winter & Bojana Bo.**

Thema: „Entspannung“. Düfte sind aufregend. Sie rufen eine unmittelbare Empfindung in dir wach, die deine Erinnerungen an oft längst vergessene Ereignisse und Emotionen wieder in die Gegenwart bringen. Yoga erdet dich, hilft dir deinen Blickwinkel zu ändern, unterstützt dich dabei präsent zu sein im Hier und Jetzt. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1,5 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Erde“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt ERDE und u.a. folgende Inhalte: Muskel-An/Entspannung // richtig stehen – Standpunkt spüren // Erde-/Bauch-/Zwerchfell-Atmung // Eigenkraft spüren // Slow-Down-Tai-Chi-Gesten // gemeinsamer Yoga-Stern und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **17.30 Uhr - Vinyasa-Flow mit Beate Schwaiger**

Vinyasa Flow ist ein dynamischer Yogastil. Die einzelnen Asanas werden nur kurz gehalten, denn der Schwerpunkt liegt auf dem Wechsel von einer Asana zur nächsten, der möglichst fließend durchgeführt werden soll. Obendrein führst du die Übungen synchron zum Atem aus.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 15 Pers. | Anmeldeschluss: 16.00 Uhr  
Level: Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **19.30 Uhr - Interaktiver Vortrag zum Thema Düfte mit Karoline Winter**

Ätherische und native Pflanzenöle für zuhause und unterwegs.

Was sind naturreine ätherische Öle und was native Pflanzenöle? Woran erkenne ich eine gute Qualität, was wende ich wann an, und worauf sollte ich bei einer Anwendung in der Duftlampe und auf der Haut achten?

Veranstaltungsort: Kultursaal Bad Tatzmannsdorf | Dauer: ca. 75 Min.  
Tickets: € 9,- erhältlich im Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf oder online.

## **FREITAG, 30. AUGUST**

### **07.30 Uhr - Sonnengruß-Aufbau mit Bojana Bo.**

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von Positionen die aufeinander abgestimmt sind. Diese werden fließend miteinander verbunden. Dabei gehen wir die korrekte Ausführung durch, abgestimmt auf deinen Körper.

Bitte mitbringen: Yogamatte & -blöcke (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 8 Pers. | Anmeldeschluss: DO. 16.00 Uhr  
Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **10.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Luft“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt LUFT und u.a. folgende Inhalte: Kopf-/Augen-Yoga // Atem-Rad // (Mentale) Erde-Luft-Verbindung für den Kreislauf // ICH-WÜNSCHE-Meditation // Balance-Übungen // Achtsamkeits-HÖREN/RIECHEN // gemeinsamer Adlerblick und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: DO. 16.00 Uhr  
Kosten: € 7,-

### **10.30 Uhr - Yin Yoga mit Iris Meinitzer**

Yin Yoga ist eine sanfte, ruhige & passive Yogapraxis, die hauptsächlich im Sitzen und Liegen ausgeführt wird. Der Fokus liegt auf der Dehnung des Faszien- und Bindegewebes durch längeres Halten der Pose. Es fördert die Beweglichkeit, stärkt Gelenke und entspannt Körper & Geist. Zur Unterstützung verwenden wir Hilfsmittel wie Polster, Decken und Blöcke. Yin Yoga ist der ideale Ausgleich zu Sportarten, wo Kraft und Ausdauer beansprucht werden und hilft dir, den Blick nach innen zu richten und ins Spüren & Wahrnehmen zu kommen. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden). Decken, Blöcke, Yoga-Polser werden zur Verfügung gestellt.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 12 Pers. | Anmeldeschluss: 09.00 Uhr  
Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **14.00 Uhr - Yoga mit Fokus „Yogablock“ mit Bojana Bo.**

Diese Einheit eignet sich perfekt für all jene Personen, die im Alltag bzw. gerade im Berufsleben lange in einer Position verweilen. Sie wirkt gegen Verspannungen im Bereich von Schulter, Nacken & Oberkörper.

Bitte mitbringen: Yogamatte & -blöcke (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 12 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr  
Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### 15.30 Uhr - Orientierungswandern & Waldbaden mit Beata Nemeth

Trainerin Beata Nemeth zeigt Ihnen wie Orientierungswandern richtig funktioniert. Mit Hilfe einer Karte (eventuell auch eines Kompasses) im Gelände markierte Punkte (=Posten), die in der Karte eingezeichnet sind, auffinden. Kartenmaterial wird zur Verfügung gestellt. Zusätzlich kommen Sie bei dieser Einheit in den Genuss, „Waldbaden“ - ein Erlebnis für Körper und Seele - kennenzulernen. Unter Waldbaden versteht man den achtsamen Aufenthalt im Wald, bei dem die Aufnahme der Waldatmosphäre und der enge Kontakt zu der Natur im Fokus stehen. Waldbaden soll dazu verhelfen, Entschleunigung zu finden, neue Lebensfreude zu schöpfen und Energiereserven einmal ordentlich aufzufüllen.

Dauer: 1,5 Std. | Treffpunkt: Waldteich Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr  
Kostenlose Teilnahme

### 17.00 Uhr - Power Yoga mit Bojana Bo.

POWER YOGA bedeutet dynamische Flows zum Auspowern und Kraft tanken. Der Fokus liegt dabei ganz klar auf Körperkraft, Beweglichkeit, Balance und Konzentration. Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 15 Pers. | Anmeldeschluss: 15.30 Uhr  
Level: Sportlich bzw. Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

## SAMSTAG, 31. AUGUST

### 08.00 Uhr - Dynamischer Vinyasa-Flow mit Bojana Bo.

Vinyasa-Flow ist eine dynamische, fließende Yoga-Einheit bei der es darum geht die Bewegung mit der Atmung zu synchronisieren. Er aktiviert den Körper, beruhigt den Geist und stärkt die Muskulatur, vor allem die Tiefenmuskulatur. Vinyasa-Flows bringen den Herz-Kreislauf in Schwung & ist ein gutes Ausdauer-Training für alle die sich gerne kraftvoll und dynamisch auspowern.  
Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 15 Pers. | Anmeldeschluss: FR. 16.00 Uhr  
Level: Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

RAHMEN-  
PROGRAMM:  
**E-MOUNTAINBIKE TOUR  
MIT ARMIN ASSINGER**  
*31.08. | 09.30 Uhr*  
*TP: Avita Hotel*

### **10.30 Uhr - Duftreise mit Karoline Winter**

Thema: „Dankbarkeit“. Duftreisen sind Fantasiereisen, in denen der Duft natur-reiner ätherischer Öle gezielt als unterstützendes Element eingesetzt wird. Düfte werden gezielt so ausgewählt, dass sie die Vorstellung der beschriebenen Situa-tionen erleichtern und dabei ihre einzigartige Wirkung entfalten.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: FR. 16.00 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **14.00 Uhr - Yoga trifft Duft mit Karoline Winter & Bojana Bo.**

Thema: „Loslassen“. Düfte sind aufregend. Sie rufen eine unmittelbare Empfin-dung in dir wach, die deine Erinnerungen an oft längst vergessene Ereignisse und Emotionen wieder in die Gegenwart bringen. Yoga erdet dich, hilft dir deinen Blickwinkel zu ändern, unterstützt dich dabei präsent zu sein im Hier und Jetzt.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Dauer: 1,5 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr

Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### **16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Wasser“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt WASSER und u.a. folgende Inhalte: Body-Scan // Wasser-/Licht-Dusche // fließende 8er klein/groß mit Händen/Armen bis Oberkörperdrehung // 5-5-5-Atem-Raum // ICH-BIN-Meditation // fließende Bewegungsübung und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **18.30 Uhr - Yoga Nidra mit Christina Treiber**

Bei Yoga Nidra oder psychischem Schlaf erfährst du Tiefenentspannung, welche deinen Bewusstseinszustand neu kalibriert. Du gibst dich auf eine Seelenreise, erwachst gleichzeitig voller Energie wie auch relaxed.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke & Wasserflasche.

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz  
(15 Min. vor Beginn) | Teilnehmer: Max. 10 Pers.  
Dauer: 75 Min. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr  
Level: Anfänger | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)



## SONNTAG, 01. SEPTEMBER

### 08.00 Uhr - Sonnengruß-Aufbau mit Bojana Bo.

Der Sonnengruß ist eine Abfolge von Positionen die aufeinander abgestimmt sind. Diese werden fließend miteinander verbunden. Dabei gehen wir die korrekte Ausführung durch, abgestimmt auf deinen Körper.

Bitte mitbringen: Yogamatte & -blöcke (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 75 Min. | Teilnehmer: Max. 8 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr  
Level: Anfänger bis Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### 10.00 Uhr - Ganzheitliches Yoga mit Christina Treiber

In dieser Einheit wirst du über Nada Yoga (Klänge und Mantren), Pranayama (Atemtechnik), Meditation (Konzentration des Geistes), Asanas (Yoga-Positionen) und einem ausgedehnten Savasana (Entspannungsphase) begleitet von Gyan Yoga (Theoretischen Inputs) in einen tranceähnlichen Zustand begleitet.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)  
Dauer: 1,5 Std. | Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr  
| Level: Fortgeschritten | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

### 14.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Feuer“ mit Sabine Schulz

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt FEUER und u.a. folgende Inhalte: Kraft-Atem // Feuer-Spirale/Verteiler // Jal-Bewegung // ICH-KANN-Meditation // Zirbeldrüse-Übung // gemeinsames Energieklopfen // Energiedusche und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **16.30 Uhr - Nada Yoga - Klangheilung mit Christina Treiber**

Nada Yoga ist das Yoga der Klänge. Neukalibrierung durch Atem & Sound. Die Instrumente wirken auf molekularer Ebene, ordnen unsere Zellen neu an und bringen unseren Körper und Geist in eine harmonische Schwingung. Unsere Zellen kommunizieren über elektromagnetische Schwingung, durch das Synchronisieren der Zellen über auditive Vibration wird die körpereigene Heilung stimuliert. „Der Klang lässt dich das Universum in dir spüren.“

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden)

Treffpunkt: Bühne Joseph Haydn-Platz (15 Min. vor Beginn)

Teilnehmer: Max. 10 Pers. | Dauer: 75 Minuten | Level: Anfänger

Anmeldeschluss: SA. 11.30 Uhr | Kosten: € 16,- (Details siehe S. 38)

## **MONTAG, 02. SEPTEMBER**

### **15.00 Uhr - Achtsamkeits-Bogenschießen**

Bogenschießen ist gut für Menschen die Rückenprobleme haben, unter Erschöpfung leiden oder für all jene, die einfach nur entspannen möchten.

Dauer: 1,5 Std. | Veranstaltungsort: Bogenschießplatz Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr

Kosten: € 30,- inkl. Ausrüstung (vor Ort zu bezahlen)

### **16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Erde“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt ERDE und u.a. folgende Inhalte: Muskel-An/Entspannung // richtig stehen - Standpunkt spüren // Erde-/Bauch-/Zwerchfell-Atmung // Eigenkraft spüren // Slow-Down-Tai-Chi-Gesten / gemeinsamer Yoga-Stern und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **19.30 Uhr - Motivationsvortrag mit Armin Assinger**

„Das Leben ist ein Abfahrtslauf“ - Armin Assinger beschreibt in seinem Motivationsvortrag anhand einer Fahrt auf der schwersten Abfahrt der Welt, der Kitzbüheler „Streif“, wie Hochleistungssportler mit Stress und Angst, Erwartungsdruck und Selbstzweifeln umgehen. Wie sie Siege verarbeiten und sich nach Niederlagen neu motivieren. Einstellung, Motivation, die Fähigkeiten zur Selbstkritik und Überwindung sind weitere Themen und Inhalte seines Vortrags. Ein faszinierender Vortrag einer der größten Sport- und Medienpersönlichkeiten Österreichs.

Veranstaltungsort: Kultursaal Bad Tatzmannsdorf | Dauer: ca. 75 Min.

Tickets: VVK 19,- | AK 22,- erhältlich im Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf oder online.

## **DIENSTAG, 03. SEPTEMBER**

### **10.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Luft“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt LUFT und u.a. folgende Inhalte: Kopf-/Augen-Yoga // Atem-Rad // (Mentale) Erde-Luft-Verbindung für den Kreislauf // ICH-WÜNSCHE-Meditation // Balance-Übungen // Achtsamkeits-HÖREN/RIECHEN // gemeinsamer Adlerblick und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf

Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: MO. 16.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **15.30 Uhr - Seelenglück durch Waldeskraft mit Doris Kastovsky**

„Die heilende Kraft des Co-Therapeuten Wald erleben.“

In diesem geführten Waldaufenthalt erleben Sie die positiven Effekte von Waldaufenthalten, wie Blutdrucksenkung, Pulssenkung, Aktivierung unserer natürlichen Killerzellen – die sogenannten Wächter unseres Immunsystems und gleichzeitig die Reduzierung von Stresshormonen uva. Effektive Mentalübungen kombiniert mit dem Co-Therapeuten Wald, fördern eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden. Lassen Sie sich verwöhnen und stärken und erfahren Sie zusätzlich wie wir unseren Wald schützen und schätzen lernen! Denn die Verbindung zwischen Wald, Natur und menschlicher Gesundheit ist untrennbar! Bitte Wasserflasche mitnehmen. Leitung: Akad. Mentalcoach Doris Kastovsky

Dauer: 1,5 Std. | Treffpunkt: Vor der evang. Kirche  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 15,00

### **19.30 Uhr - Entdecken Sie die Kraft der Tiefenentspannung**

„Tiefenentspannung ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden, einem erholsamen Schlaf und einem gestärkten Immunsystem.“

Eine geführte Tiefenentspannung hilft dabei: Stress abzubauen, innere Ruhe zu finden und Körper und Geist zu erfrischen. Sie fördert unsere Regeneration, stärkt unser Immunsystem und innere Balance. Hilfreich auch zur Schmerzlinde- rung und Angstreduktion. Gönnen Sie sich diese kostbaren Augenblicke der Ruhe und Entspannung für ein gesünderes und glücklicheres Leben! Bitte Turnmatte mitbringen (falls vorhanden) . Trainerin: Akad. Mentalcoach Doris Kastovsky

Dauer: 50 Min. | Veranstaltungsort: Turnsaal der Volksschule  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 12,-

## **MITTWOCH, 04. SEPTEMBER**

### **14.00 Uhr - Langsames Karate**

Der Weg des Karate (langsames Karate). Karate-do, der Weg des Karate, soll Anfängern jeden Alters eine Sportart näher bringen, die in der japanischen Kultur schon lange Tradition hat. Hierbei wird nicht der Kampf gegen eine wahrhafte Person in den Mittelpunkt gestellt sondern eine Trainingsmöglichkeit für alle Facetten des Körpers und des Geistes. Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Gelassenheit, auch Ruhe, sind Attribute, die uns gut tun und unsere Gesundheit fördern. Trainer: Werner Bruscek (2. Dan) & Heinz Gyaky (2. Dan)

Veranstaltungsort: Turnsaal | Dauer: 1,5 Std. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Kosten: € 25,- (vor Ort zu bezahlen)

### **16.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Wasser“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt WASSER und u.a. folgende Inhalte: Body-Scan // Wasser-/Licht-Dusche // fließende 8er klein/groß mit Händen/Armen bis Oberkörperdrehung // 5-5-5-Atem-Raum // ICH-BIN-Meditation // fließende Bewegungsübung und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: 11.30 Uhr | Kosten: € 7,-

### **19.30 Uhr - Meditation „Erlebe tiefe Stille“ mit Jürgen Wutschek**

Erlebe Momente der inneren Ruhe und Klarheit durch achtsame Meditation in entspannter Atmosphäre. Gemeinsam wollen wir unseren Atem bewusst erleben, unseren Geist erfrischen & die Stille genießen. Für Anfänger & Fortgeschrittene!

Veranstaltungsort: REDUCE Hotel Vital - Seminarraum Lavendel  
Anmeldung: per SMS unter 0664/969 33 22 (Jürgen Wutschek)  
Dauer: 1 Std. | Kosten: € 10,- (vor Ort zu bezahlen)

## **DONNERSTAG, 05. SEPTEMBER**

### **10.00 Uhr - Achtsamkeitstraining „Feuer“ mit Sabine Schulz**

Die 4 Elemente ERDE, LUFT, WASSER und FEUER kennen wir - kennen wir sie in ihrer ganzen Fülle wirklich? Jedes Element ist mehr als nur seine „Eigenschaften“. Im praktischen Erleben im und rund um den Kurpark führen uns die Elemente in eigene Welten voller Überraschungen. Wir erleben über sie Elemente-typische Naturphänomene und gleichzeitig navigieren sie uns auf unserer persönlichen inneren Landkarte. Vielfältige Resonanz Übungen von motorisch bis entspannend führen uns auf leichte und unterhaltsame Weise zu uns selbst: zu dem, was wir mögen, lieben, brauchen und uns wünschen.

Jede Einheit ist eine in sich abgeschlossene Einheit. TIPP: Für WiederholerInnen gibt es eine Vielzahl neuer Übungen! Diese Einheit hat den Schwerpunkt FEUER und u.a. folgende Inhalte: Kraft-Atem // Feuer-Spirale/Verteiler // Ja!-Bewegung // ICH-KANN-Meditation // Zirbeldrüse-Übung // gemeinsames Energieklopfen // Energiedusche und mehr.

Dauer: 2 Std. | Treffpunkt: Tourismusbüro Bad Tatzmannsdorf  
Teilnehmer: Mind. 3 Pers. | Anmeldeschluss: Mi. 16.00 Uhr | Kosten: € 7,-

### **19.30 Uhr - Qigong - Die Lebenskraft spüren mit Jürgen Wutschek**

Qigong ist die uralte Kunst, die eigene Lebenskraft zu spüren und zu stärken. Im Sitzen und im Stehen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen, um in unsere Mitte zu finden und Kraft zu tanken. Das Ergebnis: wir fühlen uns wieder Wohl in unserer Haut und voller „Energie“.

Einstieg jederzeit möglich. Für Anfänger & Fortgeschrittene jeden Alters.  
Mehr Informationen: <https://www.diegoldenemitte.com/qigong/>

Dauer: 1 Std. | Veranstaltungsort: SIMON - Das Vitalhotel  
Anmeldung: per SMS unter 0664/969 33 22 (Jürgen Wutschek)  
Kosten: € 10,- (vor Ort zu bezahlen)

## UNSERE TRAINERINNEN



### SABINE SCHULZ

Achtsamkeitstrainerin, Tourismus-Alchemistin, Naturdenkerin

Sabine Ingrid Schulz - die „Naturdenkerin“ - kommt als Innovationsmanagerin aus der Automobilwirtschaft und ist heute international gebuchte Tourismus Geomantin, Resonanz Expertin und initiierte Ritualleiterin.

Sie hat das natürliche Resonanz Prinzip zu einer systematisch nutzbaren Technik für Tourismus, Wirtschaft und Lehre weiterentwickelt:

**NATURESPONSE®**

Ihr Wissen gibt sie in beeindruckenden Wanderwege-Produkten sowie Führungen bis Team Veranstaltungen weiter. In unseren Bad Tatzmannsdorfer Achtsamkeitsübungen und Spaziergängen wird das spannende Resonanz-Prinzip über die Naturdenkerin zu Ihrem persönlichen Tor für praktisches Erleben und Nutzen der 4 Elemente.

[www.sabine-schulz-kommunikation.com](http://www.sabine-schulz-kommunikation.com)



### DORIS KASTOVSKY

Akademischer Mentalcoach

Nach vielen Jahren mit Freude und Engagement in der Schulmedizin tätig, entschloss ich mich auf der Paris-Lodron Universität Salzburg, das Studium zum Mentalcoaching zu absolvieren. Über 20 Jahre erfolgreich in eigener Praxis tätig, erfolgte ein weiterer Lehrgang bei den Österreichischen Bundesforste zur Thematik „Der Wald und seine gesundheitliche Bedeutung“. Diese Kombination ermöglicht ein breites Spektrum um Menschen mit den unterschiedlichsten Bedürfnissen mental und körperlich zu stärken, deren Gesundheit zu erhalten bzw. zurück zu gewinnen für alle Lebensbereiche. In Vorträgen und Workshops übermittle ich sehr anschaulich das Wissen um der mentalen Kräfte und Möglichkeiten.

[www.doriskastovsky.at](http://www.doriskastovsky.at)



## JÜRGEN WUTCHEK

Qigong Trainer, Cranio Sacral

2001 erste Berührung mit Qigong. Seitdem ist Qigong ein wichtiger Teil meines Lebens. Zusammen mit meiner Meditationspraxis bildet Qigong die Basis für meine Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Im Laufe der Jahre u.a. Training bei Thomas Dinter (Österreich), Peter den Dekker (Niederlande), Rentao Ravasio (Schweiz) und Mantak Chia (Thailand).

Davor rund 10 Jahre intensives Training in japanischer Kampfkunst, mehrere Trainingsreisen nach Japan, Gründung und Leitung einer eigenen Kampfkunstschule in Wien.

Seit 2017 hauptberuflich Shiatsu und Craniosacral Therapeut in eigener Praxis – seit 2020 in Oberwart.

[www.diegoldenemitte.com](http://www.diegoldenemitte.com)



## BOJANA BO.

Hatha Yoga, Hatha Flow,  
Vinyasa, Yoga twist

Ich habe mich für YOGA entschieden, da mein Beruf zum Großteil im Sitzen stattfand und ich einen körperlichen Ausgleich gesucht habe. Den meditativen und geistigen Aspekt im Yoga habe ich erst nach und nach zu schätzen gelernt. 2014 habe ich dann die Yoga-Ausbildung abgeschlossen und unterrichte seither regelmäßig u.a. auch Yoga-Retreats.

Ich bin eine sehr offene und aufgeschlossene Person. Ich liebe es, zu lachen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Humor, positive Gedanken und Balance – das ist mir im Alltag wichtig und das möchte ich auch in meinem Yogaunterricht vermitteln. Meine Stunden sind kraftvoll und trotzdem entspannt.

[www.facebook.com/BoYogaJana](https://www.facebook.com/BoYogaJana)



## KAROLINE WINTER

Praktikerin für dialogisch  
aktive Duftkommunikation

Hallo, ich bin Karoline, Praktikerin für dialogisch aktive Duftkommunikation©. Mit meiner Liebe und Gespür für Menschen und Düfte, die zu ihnen passen, unterstütze ich Menschen mit qualitativ hochwertigen Düften auf ihrem Weg zu mehr Ausgeglichenheit und Liebe zu sich selbst. In meiner Duftelei in Göttelsberg/Weiz lasse ich Düfte mit dir ins Gespräch kommen. Wie fühlt sich ein Duft für dich an? Wo in deinem Körper kannst du ihn fühlen? Ist der Duft für dich angenehm? Ab und an möchte dir ein Duft auch eine wichtige Botschaft überbringen, die dir hilft, dein Leben leichter zu gestalten.

[www.duftelei.at](http://www.duftelei.at)



## BEATE SCHWAIGER

Power Yoga, Vinyasa Flows

Mein Name ist Beate Schwaiger, ich bin ausgebildete Yogalehrerin und komme aus Rotenturm. Ich kam, wie viele andere auch, als Ausgleich zu meinem Job und Sport zum Yoga. Vor 7 Jahren wurde in meinem ehemaligen Fitnessstudio ein 10-wöchiger Kennenlernkurs angeboten. Dabei habe ich schnell bemerkt, dass das Praktizieren von Yoga meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele gut tut. Deshalb habe ich danach bei verschiedensten Yogaeinheiten und Retreats teilgenommen. Jahre später, wollte ich mein Wissen über Yoga auf das nächste Level heben und absolvierte die Yogalehrer-Ausbildung in Oberwart. Meine Yogaeinheiten sind kraftvoll, dynamisch, abwechslungsreich und mit guter Musik verbunden.



## IRIS MEINITZER

Hatha, Hatha Flow, Yin Yoga,  
Yoga Nidra, Nuad - Thai Yoga  
Bodywork

Seit über 10 Jahren begleitet mich Yoga auf meinem Weg. Meine Yoga-Reise führte mich über Bali, Thailand, Sri Lanka bis nach Indien, wo ich im Jahr 2017 im Arhanta Yoga Ashram meine Ausbildung absolvierte und seit dieser Zeit Hatha, Hatha Flow, Yin Yoga und Yoga Nidra unterrichtete. Vertiefen durfte meine Ausbildung in Thailand durch Nuad - Thai Yoga Bodywork. Ich möchte einladen, Yoga so zu entdecken, dass man für Momente oder auch länger all das vergessen kann, was stresst, um wieder ein Stückchen zu sich, zu mehr Leichtigkeit und Balance zu finden. Denn mit jeder Yogapraxis, jedem bewussten Atemzug tust du dir etwas Gutes und wertschätzt dich selbst.

[www.yogairis.at](http://www.yogairis.at)



## CHRISTINA TREIBER

Yoga nidra, Holistisches Yoga,  
Nada Yoga-sound healing

Nach ihrem Lehramtsstudium an der Universität Wien, beschäftigte Christina die Forschung nach anhaltendem Glück und Zufriedenheit, sowie einer nicht dogmatischen Spiritualität. Sie stieß dabei auf die Kunst und Wissenschaft des Yoga. In Charleston, South Carolina wurde sie bei Satsang Yoga, zu einer der eifrigsten Schülerinnen und verinnerlichte die authentischen, ganzheitlichen Lehren, eingewoben in fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse. In Rishikesh, Indien absolvierte sie die klassische Hatha Yoga Ausbildung und konnte ihre Praxis in Auroville, Indien vertiefen. Sie gestaltet ihre Einheiten mit viel Freude, Liebe und Hingabe und einem Anspruch auf Ganzheitlichkeit und Authentizität. Aktuell lehrt sie im Reiters Reserve in Bad Tatzmannsdorf.

# ACHTSAMKEITS WOCHE

18. - 25. August 2024

Sonntag, 18.08.2024	Montag, 19.08.2024	Dienstag, 20.08.2024	Mittwoch, 21.08.2024
10.00   ca. 1,5 Std. <b>Führung im Kurmuseum</b> Dir. Helmut Sillner TP: Kurmuseum am Quellenhof		10.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Wasser“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro	
14.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Erde“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro	14.00   ca. 1,5 Std. <b>Achtsamkeits Bogenschießen</b> Ort: Bogenschießplatz Bad Tatzmannsdorf	15.30   1,5 Std. <b>Seelenglück durch Waldeskraft</b> Doris Kastovsky TP: Evang. Kirche	14.00   1 Std. <b>Meditation „Erlebe tiefe Stille“</b> Jürgen Wutschek Ort: SIMON - Das Vitalhotel
	16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Luft“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro		16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Feuer“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro
		19.00 Uhr <b>Bewegt im Park „NIA“</b> Beate Hammerl Ort: Joseph Haydn-Platz	
	19.30   1 Std. <b>Qigong</b> Jürgen Wutschek Ort: SIMON - Das Vitalhotel	19.30   ca. 1 Std. <b>Entdecke die Kraft der Tiefenentspannung</b> Doris Kastovsky Ort: Turnsaal der Volksschule	19.30   1 Std. <b>Vortrag „Wege aus der Erschöpfung“</b> Ort: Büchertraum

Donnerstag, 22.08.2024	Freitag, 23.08.2024	Samstag, 24.08.2024	Sonntag, 25.08.2024
<p>10.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Erde“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro</p>	<p>10.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Luft“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro</p>		<p>10.00   ca. 1,5 Std. <b>Führung im Kurmuseum</b> Dir. Helmut Sillner TP: Kurmuseum am Quellenhof</p>
<p>14.00   1 Std. <b>Duftreise</b> Karoline Winter TP: Bühne Joseph Haydn- Platz</p>	<p>15.30   ca. 1,5 Std. <b>Orientierungswandern &amp; Waldbaden</b> Beata Nemeth TP: Waldteich</p>	<p>14.00   1 Std. <b>Geführte Wanderung</b> Isa Nemeth TP: Tourismusbüro</p>	<p>14.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Feuer“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro</p>
<p>22. - 25.08. <b>Bildhauer Workshop</b> Ulrike Rotter &amp; Christian Koller Ort: Joseph Haydn-Platz</p>		<p>16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Wasser“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro</p>	<p>ab 14.30 <b>Austropop am Pool</b> Ort: AVITA Therme</p>
	<p>19.00 Uhr <b>Geführter Abendwalk</b> TP: Tourismusbüro</p>		<p>16.00   1 Std. <b>Duftreise</b> Karoline Winter TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>
<p>19.30   1 Std. <b>Qigong</b> Jürgen Wutschek Ort: SIMON - Das Vitalhotel</p>		<p>18.30 Uhr <b>„Jazz, Wine &amp; Dine“ Julius &amp; Band</b> Ort: Gasthaus Treiber</p>	

# ACHTSAMKEITS WOCHE

29. August - 05. September 2024

Donnerstag, 29.08.2024	Freitag, 30.08.2024	Samstag, 31.08.2024	Sonntag, 01.09.2024
	10.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Luft“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro	09.30 <b>Eröffnung der neuen Mountainbike Route mit Armin Assinger</b> TP: AVITA Hotel	
	15.30   1,5 Std. <b>Orientierungswandern &amp; Waldbaden</b> Beata Nemeth TP: Waldteich	10.30   ca. 1 Std. <b>Duftreise</b> Karoline Winter TP: Bühne Joseph Haydn- Platz	14.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Feuer“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro
16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Erde“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro		16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Wasser“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro	
	19.00 Uhr <b>Geführter Abendwalk</b> TP: Tourismusbüro		
19.30 Uhr   1 Std. <b>Interaktiver Vortag zum Thema Düfte</b> Karoline Winter Ort: Kultursaal			19.30 <b>Lesung mit Martina Parker</b> „Eintunkt“ Ort: Kultursaal

Montag, 02.09.2024	Dienstag, 03.09.2024	Mittwoch, 04.09.2024	Donnerstag, 05.09.2024
	10.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Luft“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro		10.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Feuer“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro
15.00   ca. 1,5 Std. <b>Achtsamkeits Bogenschießen</b> Ort: Bogenschießplatz Bad Tatzmannsdorf	14.00 Uhr   ca. 3 Std. <b>Geführte E-Bike Tour</b> TP: Tourismusbüro	14.00   1,5 Std. <b>Langsames Karate</b> Werner Bruscek & Heinz Gyaky TP: Turnsaal	05. - 08.09. <b>Radwoche „Mountainbike Guiding“</b> Lukas Nehrer
16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Erde“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro	15.30   1,5 Std. <b>Seelenglück durch Waldeskraft</b> Doris Kastovsky TP: Evang. Kirche	16.00   ca. 2 Std. <b>Achtsamkeitstraining „Wasser“</b> Sabine Schulz TP: Tourismusbüro	
		19.00 <b>Sommerkonzert der Polizeimusik des Landeskommandos Burgenland</b> Ort: Joseph Haydn-Platz	
19.30 <b>Motivationsvortrag mit Armin Assinger</b> „Das Leben ist ein Abfahrtslauf“ Ort: Kultursaal	19.30   1 Std. <b>Entdecke die Kraft der Tiefenentspannung</b> Doris Kastovsky Ort: Turnsaal der Volksschule	19.30   1 Std. <b>Meditation „Erlebe tiefe Stille“</b> Jürgen Wutschek Ort: REDUCE Hotel Vital	19.30   1 Std. <b>Qigong</b> Jürgen Wutschek Ort: SIMON - Das Vitalhotel

# YOGA WOCHE

22. - 25. August 2024

Donnerstag, 22.08.2024	Freitag, 23.08.2024
	08.00   ca. 1 Std. <b>Hatha Flow</b> Iris Meinitzer TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
10.30   ca. 1,5 Std. <b>Yoga trifft Duft</b> Karoline Winter & Iris Meinitzer TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	10.30   75 Min. <b>Yin Yoga</b> Iris Meinitzer TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
14.00   1 Std. <b>Duftreise</b> Karoline Winter TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	
15.30   1 Std. <b>Nada Yoga - Klangheilung</b> Christina Treiber TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	15.30   75 Min. <b>Yoga Twist</b> Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
	17.30 Uhr   1,5 Std. <b>Ganzheitliches Yoga</b> Christina Treiber TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
19.30 Uhr   1 Std. <b>Qigong</b> Jürgen Wutschek Ort: SIMON - Das Vitalhotel	19.00 Uhr <b>Geführter Abendwalk</b> TP: Tourismusbüro

**Samstag,  
24.08.2024**

**Sonntag,  
25.08.2024**

09.00 | ca. 2,5 Std.  
**Bogenschiassn in da Pampa**  
Familie Trenker  
TP: Tourismusbüro

10.00 | ca. 1 Std.  
**Yoga Flow für einen  
gesunden Rücken**  
Iris Meinitzer  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

10.30 | 1 Std.  
**Hatha Yoga  
„Balance und Faszien“**  
Bojana Bo.  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

14.00 | 1 Std.  
**Hatha Yoga - Meditation  
& Atemtechniken**  
Bojana Bo.  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

13.30 | ca. 1,5 Std.  
**Yoga trifft Duft**  
Karoline Winter & Bojana Bo.  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

16.00 | 1 Std.  
**Dynamischer  
Vinyasa-Flow**  
Bojana Bo.  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

16.00 | 1 Std.  
**Duftreise**  
Karoline Winter  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

18.30 Uhr | 75 Min.  
**Yoga Nidra**  
Christina Treiber  
TP: Bühne Joseph Haydn-Platz

# YOGA WOCHE

29. August - 01. September 2024

Donnerstag, 29.08.2024	Freitag, 30.08.2024
07.30   75 Min. <b>Power Yoga</b> Beata Schwaiger TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	07.30   75 Min. <b>Sonnengruß-Aufbau</b> Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
10.30   ca. 1,5 Std. <b>Yoga trifft Duft</b> Karoline Winter & Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	10.30   75 Min. <b>Yin Yoga</b> Iris Meinitzer TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
14.00   ca. 1,5 Std. <b>Yoga trifft Duft</b> Karoline Winter & Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	14.00   75 Min. <b>Yoga mit Fokus „Yogablock“</b> Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
17.30 Uhr   1 Std. <b>Vinyasa-Flow</b> Beate Schwaiger TP: Bühne Joseph Haydn-Platz	17.00 Uhr   75 Min. <b>Power Yoga</b> Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz
19.30 Uhr   1 Std. <b>Interaktiver Vortrag zum Thema Düfte</b> Karoline Winter Ort: Kultursaal	19.00 Uhr <b>Geführter Abendwalk</b> TP: Tourismusbüro

<b>Samstag, 31.08.2024</b>	<b>Sonntag, 01.09.2024</b>
<p>08.00   75 Min. <b>Dynamischer Vinyasa-Flow</b> Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>	<p>08.00   75 Min. <b>Sonnengruß-Aufbau</b> Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>
<p>10.30   ca. 1 Std. <b>Duftreise</b> Karoline Winter TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>	<p>10.00   1,5 Std. <b>Ganzheitliches Yoga</b> Christina Treiber TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>
<p>14.00   ca. 1,5 Std. <b>Yoga trifft Duft</b> Karoline Winter &amp; Bojana Bo. TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>	
	<p>16.30   1 Std. <b>Nada Yoga-Klangheilung</b> Christina Treiber TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>
<p>18.30 Uhr   75 Min. <b>Yoga Nidra</b> Christina Treiber TP: Bühne Joseph Haydn-Platz</p>	<p>19.30 <b>Lesung mit Martina Parker</b> „Eintunkt“ Ort: Kultursaal</p>



## PREISLISTE YOGA

Die Anmeldung für alle Einheiten wird bei Bad Tatzmannsdorf Tourismus gemacht, sofern im Text nicht anders angegeben. Für die Yoga Einheiten wird mit einem Bon bzw. Voucher bezahlt, der ebenfalls bei Bad Tatzmannsdorf Tourismus erworben wird.

**Einzeleinheit Yoga € 16,00**

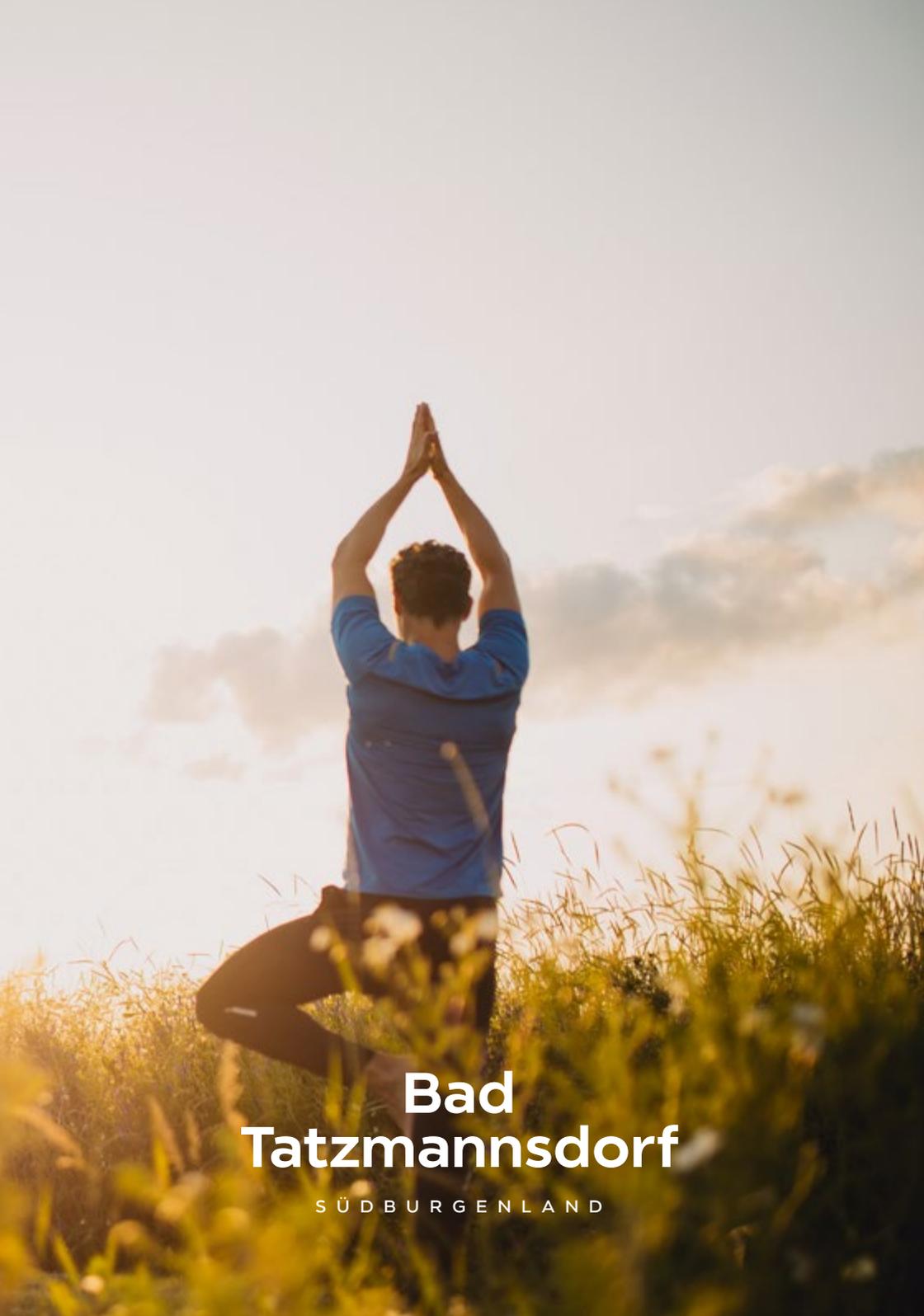
**5er Block Yoga € 75,00**

**10er Block Yoga € 144,00 (9+1 geschenkt)**

Preise für das Rahmenprogramm sind in der jeweiligen Beschreibung ausgewiesen.

Bitte erscheine im sportlichen Outfit und denke daran, dir ausreichend Wasser zu den Einheiten mitzubringen. Falls du eine eigene Yogamatte hast, kannst du diese ebenfalls mitbringen. Für die Achtsamkeitstrainings sind keine Matten nötig, nur bequeme Kleidung in der du dich wohlfühlst.

Bei Schlechtwetter finden die Achtsamkeits- und Yogaeinheiten indoor statt.



# Bad Tatzmannsdorf

S Ü D B U R G E N L A N D

*Folge uns auf unseren  
Social Media Kanälen:*



**BAD TATZMANNSDORF TOURISMUS**

Joseph Haydn-Platz 3  
7431 Bad Tatzmannsdorf  
Telefon: +43 3353 7015  
E-Mail: [info@bad.tatzmannsdorf.at](mailto:info@bad.tatzmannsdorf.at)  
[www.bad.tatzmannsdorf.at](http://www.bad.tatzmannsdorf.at)

**Bad  
Tatzmannsdorf**  
*Das Leben spüren*

