

# MERANO *in* YOGA

YOGA & HOLISTIC EUROPEAN MEETING

YOGA MEETING

5a Edizione | 5. Ausgabe

MERANO 9 | 10 maggio | Mai 2015



# MM MERANER MARKT MERCATO MERANESE

Von Ende März bis Oktober ist der Meraner Markt der neue Treffpunkt für Genießer, im reizvollen Ambiente des Stadtzentrums. Saisonales Obst und Gemüse ausschließlich aus Südtirol, einheimische Spezialitäten und Qualitätshandwerk sowie zahlreiche Überraschungen werden in einem Rahmen zeitgemäßer Tradition geboten. Der ideale Platz für ein nachhaltiges Einkaufserlebnis, für einen Aperitif oder eine Entdeckungsreise auf den Spuren der Geschmackserlebnisse und der traditionellen Fertigkeiten unseres Landes.

Il ritrovo del sabato mattina da fine marzo a ottobre è al nuovo Mercato Meranese, nel salotto buono del centro città! Frutta e verdura di stagione esclusivamente provenienti dal territorio, prodotti della gastronomia altoatesina, ma anche artigianato tipico e tante altre sorprese calate in un'atmosfera in cui la tradizione viaggia al passo coi tempi. Per uno shopping sostenibile, per un aperitivo, per ritrovare in un unico contesto i sapori e i saperi della nostra terra.

- Der Meraner Markt findet von 28. März bis 10. Oktober immer samstags, von 9.00 bis 13.00 Uhr, in der oberen Freiheitsstraße statt. Info: [www.meran.eu/meranermarkt](http://www.meran.eu/meranermarkt), Tel. +39 0473 272000
- Il nuovo Mercato Meranese dal 28 marzo al 10 ottobre, tutti i sabati dalle ore 9.00 alle 13.00 in corso Libertà superiore. Info: [www.merano.eu/mercatoemeranese](http://www.merano.eu/mercatoemeranese), tel. 0473 272000

**Merano**

ALPIN-MEDITERRANES LEBENSGEFÜHL  
IL FASCINO DELLA VITA ALPINA

**SÜDTIROL**  






Gentile ospite,  
a nome dell'Azienda di Soggiorno, benvenuto a Merano.

*Per storia e tradizione, questa città è considerata un ponte culturale fra nord e sud. Grazie allo Yoga Meeting, negli ultimi anni è divenuta anche un trait d'union fra Occidente e Oriente. Dalle terre dove sorge il sole giungono modi di pensare, di affrontare la vita, di confrontarsi con la natura che sempre più persone, nella nostra società, stanno abbracciando.*

*Lo Yoga Meeting è espressione di questo fenomeno, in un territorio dove i ritmi e la qualità della vita godono di primaria considerazione.*

*Inoltre quest'anno l'evento si immerge nel periodo del festival Primavera Meranese, una nuova manifestazione che innesca un dialogo fra natura, arte, cultura. Invitiamo tutti voi a scoprire i percorsi tematici "Merano Art & Nature - Spring 2015" e "Sulle tracce di Eleonora", itinerari che si sviluppano in alcune tra le più belle zone della città.*

*Ci auguriamo che la vostra permanenza sia serena e gioiosa, e allo stesso tempo motivo di crescita personale e momento per nuove conoscenze.*

*La Presidente dell'Azienda di Soggiorno di Merano  
Ingrid Walch Hofer*



*Liebe Gäste,  
im Namen der Kurverwaltung begrüße ich Sie herzlich in Meran.*

*In historischer wie traditioneller Hinsicht ist Meran ein Brückenkopf zwischen Nord und Süd. Dank des Yoga-Meetings ist die Stadt in den letzten Jahren auch zu einem Bindeglied zwischen Ost und West geworden. Aus den fernöstlichen Ländern stammen Denk- und Lebensweisen, die auch hierzulande immer mehr Anhänger finden. Das Yoga-Meeting ist Ausdruck dieses Phänomens - in einer Stadt, die vor allem für Lebensqualität steht.*

*In diesem Jahr findet das Event im Zeitraum des Festivals „Meraner Frühling“ statt: Einer neuen Veranstaltung, die Natur, Kunst und Kultur miteinander verbindet. Ich möchte Ihnen hiermit eine Erkundungstour auf den Erlebniswegen „Merano Art & Nature - Spring 2015“ und „Eleanor und der Adler“ ans Herz legen. Diese Wege umfassen einige der schönsten Standorte Merans.*

*Ich wünsche Ihnen einen erholsamen und angenehmen Aufenthalt voller neuer Erfahrungen.*

*Ingrid Hofer  
Präsidentin der Kurverwaltung Meran*

Come ogni anno Yoga Meeting Merano propone un tema che viene sviluppato nei vari seminari dai maestri e dai conferenzieri. Il tema di quest'anno è "LE VISIONI", tema che come di consueto, intendiamo sviluppare in tutti gli ambiti del Meeting.

Tendere verso la chiara visione della propria esistenza è una delle aspirazioni fondamentali dello yoga. Tutti vediamo e senza accorgerci coloriamo ciò che vediamo con le nostre emozioni.

Il nostro sguardo ci mette in relazione con la cosa osservata, ma il tipo di sguardo che utilizziamo può incidere sulla percezione dell'oggetto stesso. La grande tradizione dello yoga ci aiuta a comprendere quando la nostra visione è offuscata dalle nostre emozioni riconducendoci al centro del nostro essere per acquisire una visione più chiara della realtà fenomenica.



Wie bereits in den Vorjahren gibt das Yoga Meeting Meran ein Thema vor, welches in den verschiedenen Seminaren von Meistern und Vortragenden behandelt wird.

Das diesjährige Motto lautet „DIE VISIONEN“ - ein Leitfaden, der uns, wie gewohnt, durch sämtliche Instanzen des Meetings begleitet.

Eine klare Vision von der eigenen Existenz zu haben ist eine der grundlegenden Prämissen im Yoga. Wir alle sehen, was uns umgibt und beeinträchtigen es unbewusst mit unseren Emotionen.

Unser Blick richtet sich auf das betrachtete Objekt, aber die Art des Blickes, den wir benutzen, kann die Wahrnehmung besagten Objektes verändern. Die grosse Yogatradition hilft uns zu verstehen, wann unser Blick von Gefühlen getrübt ist und wir uns auf das Zentrum unseres Seins reduzieren müssen, um eine klarere Vision von der äußeren Erscheinung der Realität zu erhalten.

#### Ideazione e Coordinamento

Organisation, Konzept und Koordination

#### Associazione Culturale Artè

Johnny Dell'Orto - *Direzione | Direktor*

Peggy Eskenazi - *Direzione contenuti | Inhaltliche Leitung*

Davide Monguzzi - *Area Discipline Olistiche:*

*Bereich Ganzheitliche Heilmethoden / OM OlisticMap*

Alessandra Dell'Orto - *Organizzazione | Organisation*

Stefania Borin - *Coordinamento Merano | Koordination für Meran*

Milva Naguib - *Ufficio Stampa | Pressebüro*

Anke Kessler / *Übersetzungen*

#### in collaborazione | in Zusammenarbeit

Kurverwaltung Meran - Azienda di Soggiorno di Merano

Dr. Daniela Zadra - *Direttore | Direktorin*

Tamara Scarselletta - *Segreteria di direzione e eventi  
/ Direktionssekretariat & Veranstaltungen*

#### Si ringraziano | Wir danken:

Dr. Günther Januth - *Sindaco Comune di Merano |  
Bürgermeister von Meran*

Dr. Giorgio Balzarini - *Vicesindaco di Merano |  
Vize Bürgermeister von Meran*

Dr. Andrea Casolari - *Assessore Sport e Ambiente  
Stadtrat für Sport und Umwelt*

Dr. Nicoletta Minnei -

*Intendenza Scolastica Italiana / Schulamtsleiter*

Giulia Borioli - Massimo Maggioni - *Yoga Festival  
Centro per la Cultura di Merano - Kulturzentrum Meran*

#### Ufficio Stampa | Pressebüro

Dr. Simone Facchini - *stampa@merano.eu*

Dr. Jonas Benedikter - *presse@merano.eu*

Ringraziamo tutti coloro che sono presenti nel programma e che hanno contribuito alla realizzazione dello Yoga Meeting.

*Wir danken allen, die im Programm aufgeführt  
sind und zu dessen Verwirklichung beigetragen haben.*

# SEMINARI / SEMINARE

Sala Lentner / *Lentner Saal*

SABATO | SAMSTAG | 9 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 9.15/11.15 / prezzo/Preis € 25,00

**Ratna Yoga** | **Gabriella Cella Al-Chamali**

Gli occhi della mente nello Yoga Ratna /  
*Im Ratna-Yoga mit den Augen des Geistes sehen*

ore/Uhrzeit | 11.30/13.30 / prezzo/Preis € 25,00

**TKV Desikachar** | **Hellfried Krusche**

Yoga e canto vedico / *Yoga und vedische Hymnen*

ore/Uhrzeit | 14.15/16.15 / prezzo/Preis € 25,00

**Yoga Anubhava M.V. Bhole** / **Giuseppe Goldoni**

Gli occhi della mente / *Die Augen des Geistes*

ore/Uhrzeit | 16.30/18.30 / prezzo/Preis € 25,00

**Anusara Yoga** | **Annette Söhnlein**

Ascolto interiore e l'espressione creativa /  
*In sich hinein hören und kreativer Ausdruck*

ore/Uhrzeit | 19.00/20.00 / prezzo/Preis € 25,00

**Incontro con i Maestri dello Yoga Meeting**

*Treffen mit den Lehrmeistern des Yoga-Meetings*

ore/Uhrzeit | 20.30

**HAPPY HOUR FOR YOGA MEETING**

Musica, Arte, Aperitivo  
*Musik, Kunst, Aperitif*

tutto il giorno | *ganztägig*

**"VISIONI D'AUTORE"**

Mostra d'arte

*Kunstaustellung*

DOMENICA | SONNTAG | 10 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 11.30/13.30

**Hatha Yoga** | **Antonio Nuzzo**

Le rappresentazioni mentali /  
*Die geistigen Darstellungen*

ore/Uhrzeit | 14.15/16.15

**Iyengar Yoga** | **Chantal Leroy**

Il collegamento nello Iyengar Yoga  
tra asana e i sutra di Patanjali /  
*Die Verbindung von Asanas und Sutren  
von Patanjali im Iyengar-Yoga*

ore/Uhrzeit | 16.30/18.30

**Gitananda Yoga** | **Yogacarya Sri Ravicandra**

Lo yoga e la meditazione nel loro autentico  
contesto filosofico e spirituale /  
*Yoga und Meditation in ihrem authentischen  
philosophischen und spirituellen Kontext*

## YOGA JUNIOR

Kursaal - Sabato e Domenica / *Samstag und Sonntag*

ore/Uhrzeit 9.30/10.30 e 11.30/12.30

15.00/16.00 e 16.30/17.30

**Yoga per Bambini** / **Yoga für Kinder** /

**Malgorzata Siwochowicz** / **Dott.ssa Delia Casale**

# SEMINARI / SEMINARE

Sala Ohman / *Ohman Saal*

SABATO | SAMSTAG | 9 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | ore 10.30/12.00

**Yoga a Scuola** | **Yoga in der Schule** | **Ilaria Bertini**

Radicarsi alla Terra attraverso le posizioni in piedi /  
*Die Verwurzelung in der Erde in den stehenden  
Positionen erfahren*

ore/Uhrzeit | 12.30/14.30

**Awareness Through the Body (ATB)** | **Francesco Colturi**

Risvegliare la coscienza attraverso il corpo /  
*Das Bewusstsein durch den Körper erwecken*

ore/Uhrzeit | 15.00/17.00

**Arteterapia** | **Kunsttherapie** | **Axel Rütten**

Arte e Yoga / *Kunst und Yoga*

ore/Uhrzeit | 17.30/18.45

**Nuova Volontà Yoga** | **Neuer Yogawille** | **Uli Grooten**

La meditazione orientata /  
*Die zielführende Meditation*

DOMENICA | SONNTAG | 10 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 10.00/12.00

**Lovingly Dialog** | **Heidi Damian**

Raggiungi la felicità dentro di te con "Lovingly Dialog" /  
*Finde das Glück in Dir durch „Lovingly Dialog“*

ore/Uhrzeit | 14.15/16.15

**Anukalana Yoga** | **Jacopo Ceccarelli**

Aprire lo spazio del cuore per invitare gioia e gratitudine  
*Im Herzen Platz machen für Freude  
und Dankbarkeit*

## GREEN YOGA

SABATO | SAMSTAG | 9 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 11.00/13.00

**Nordic Walking** | **Emanuela Martini**

Nordic Walking

ore/Uhrzeit | 14.00/16.00

**Iyengar Yoga** | **Tite Togni**

YogaRunners

ore/Uhrzeit | 20.00/22.00

**Zen, Taoismo Shiatsu scuola Masunaga**

**Zen, Taoismus, Masunaga-Shiatsu** | **Italo Bertolasi**

Anima d'acqua / *Die Seele des Wassers*

DOMENICA | SONNTAG | 10 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 8.00/10.00

**Zen, Taoismo Shiatsu scuola Masunaga**

**Zen, Taoismus, Masunaga-Shiatsu** | **Italo Bertolasi**

Acqua che ride / *Wasser, das lacht*

ore/Uhrzeit | 14.00/16.00

**Nordic Walking** | **Emanuela Martini**

Nordic Walking

# OPEN CLASS

Tenda / Zelt

SABATO | SAMSTAG | 9 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 10.00/10.50

**Nuova Volontà Yoga | Neuer Yogawille | Uli Grooten**

La respirazione libera e i suoi effetti benefici alla salute /  
*Das freie Atmen und seine wohltuende Wirkung  
auf die Gesundheit*

ore/Uhrzeit | 11.00/11.50

**"ReYoga Friends Open Class" presenta  
Iyengar Yoga | Tite Togni**

ore/Uhrzeit | 12.00/12.50

**Gitananda Yoga | Berenice Kesselring - Laura Chiesa**

Introduzione al Gitananda Yoga /  
*Einführung in das Gitananda Yoga*

ore/Uhrzeit | 13.00/13.50

**FEET UP® | Hannes Amano Epting**

Feetup - The easy way up!

ore/Uhrzeit | 14.00/14.50

**Hatha Vinyasa Yoga | Elisabeth Mair**

Consapevolezza in "movimento & respiro" /  
*Bewusstsein durch „Bewegung & Atmung“*

ore/Uhrzeit | 15.00/15.50

**B.K.S. IYENGAR | Ilaria Bertini**

Le posizioni e l'equilibrio nelle posizioni in piedi /  
*Die Positionen und das Gleichgewicht  
bei den stehenden Stellungen*

ore/Uhrzeit | 16.00/16.50

**Tantsu Yoga Flower® | Italo Bertolasi**

Lo sboccio del nostro "Cuore di Loto" /  
*Die Öffnung des „Lotusherzens“*

ore/Uhrzeit | 17.00/17.50

**"ReYoga Friends Open Class" presenta  
Anukalana Yoga | Jacopo Ceccarelli**

ore/Uhrzeit | 18.00/18.50

**Hatha Yoga | Manni Fauster**

Introduzione all'Hatha Yoga /  
*Einführung ins Hatha Yoga*

DOMENICA | SONNTAG | 10 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 10.00/10.50

**Yin Yoga | Susanne Taucher**

Restore your Batteries!

ore/Uhrzeit | 11.00/11.50

**Hatha Yoga | Clemi Tedeschi**

Pratica di purificazione del karma /  
*Übung zur Karmareinigung*

ore/Uhrzeit | 12.00/12.50

**Nuova Volontà Yoga | Ruurd Reelick**

La pratica della Nuova Volontà Yoga  
come profilassi contro il cancro  
*Die Praxis des Neuen Yogawillens als  
Mittel zur Krebsvorsorge*

ore/Uhrzeit | 13.00/13.50

**Hasya Yoga- Laughter Yoga University**

**Margot Mahalakshmi Regele**

Yoga della Risata / *Lachyoga*

ore/Uhrzeit | 14.00/14.50

**Hatha Yoga e Raja Yoga | Michela Simonetto**

Yoga Integrale / *Integrales Yoga*

ore/Uhrzeit | 15.00/15.50

**Vinyasa-krama Yoga | Arianna Paccagnella**

Mi Osservo, mi Sento, mi Percepisco... Io Sono  
- So Ham /

*Ich beobachte mich, ich spüre mich,  
ich nehme mich wahr...ich bin - So Ham*

ore/Uhrzeit | 16.00/16.50

**Meditazione di Trasmissione | Anna Spiga  
e Daniela Canton**

Meditazione di Trasmissione / *Transmissionsmeditation*

ore/Uhrzeit | 17.00/17.50

**Biodanza | Rosa Pappalardo e Claudio Pezzetta**

Ascolta Il Tuo Corpo / *Höre auf Deinen Körper*

## EXTRA MEETING

**CENTRO DIURNO PER ANZIANI /  
SENIORENTAGESSTÄTTE**

Venerdì 8 Maggio ore/Uhrzeit 8.15/9.45

(in italiano/in italienischer Sprache)

Freitag, 8. Mai ore/Uhrzeit 10.00/11.30

(in tedesco/in deutscher Sprache)

**Irene Bergamaschi e Peggy Eskenazi**

**60+ Yoga della Terza età, una nuova visione!**

*60+ Yoga für SeniorInnen, eine neue Vision*

**UPAD** presenta präsentiert

Venerdì 8 Maggio / Freitag, 8. Mai /

Istituto Gandhi di Merano

ore/Uhrzeit | 11.30/13.15

**Yoga a Scuola / Yoga in der Schule | Ilaria Bertini**

La nostra colonna vertebrale come percorso  
di connessione tra Terra e Cielo

*Unsere Wirbelsäule als ein Pfad der Verbindung  
zwischen Himmel und Erde*

**MAHARISHI AYURVEDA** presenta präsentiert

Centro per la Cultura / Kulturzentrum / Via Cavour,  
1/Cavourstr. 1, Merano

Sabato 9 Maggio / Samstag 9. Mai / ore/Uhrzeit | 15.30

**"Meditazione, Creatività, Pace" /**

**„Meditation, Kreativität, Frieden“**

**film di David Lynch / ein Film von David Lynch**

Sabato 9 Maggio / Samstag 9. Mai / ore/Uhrzeit |

**Meditazione Trascendentale /**

*Transzendente Meditation*

**Reinhart Alexander Schettler**

Yoga, una base valida per raggiungere gli obiettivi  
dell'educazione e dell'istruzione

*Yoga - eine fundierte Grundlage, um Ziele in Erziehung  
und Unterricht zu erreichen*



# CONFERENZE / VORTRÄGE

Kursaal

SABATO | SAMSTAG | 9 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | ore 9.00/10.45

**Kirtan** | Alex Bhaskara Parmeggiani  
Incontro musicale / *Musikalische Begegnung*

ore/Uhrzeit | ore 12.15/13.15

**Joytinat Yoga Ayurveda Asd** | **Joythinayananda**  
Yoga e Ayurveda come stile di vita /  
*Yoga und Ayurveda als Lebensstil*

ore/Uhrzeit | ore 14.00/15.00

**Sat So Ham** | **Valentina Garozzo, Vanessa Matuzzi,  
Angela Innesso, Marco Corazza**  
Il Riequilibrio Energetico /  
*Das energetische Gleichgewicht wiederherstellen*

ore/Uhrzeit | 15.15/16.15

**Raumklang** | **Peter Alexander Romaner e  
Petra Spechtenhauser**  
Holistic Pulsing

ore/Uhrzeit | 16.30/17.45

**Ayurveda Maharishi** | **Dott. Wolfgang Schachinger**  
Yoga Ayurveda e le 5 colonne della salute /  
*Ayurveda, Yoga und die 5 Säulen der Gesundheit*

ore/Uhrzeit | 18.00/19.00

**Istituto Pranic Healing Italia** | **Lorenzo Valenti**  
Scienza ed Arte della guarigione ed autoguarigione /  
*Die Wissenschaft und Kunst der Heilung  
und Selbstheilung*

DOMENICA | SONNTAG | 10 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | ore 10.00/11.00

**Studio di Naturopatia** | **Fabrizio Minisini**  
Mantenersi in buona salute con i metodo naturali /  
*Mit natürlichen Methoden bei guter Gesundheit bleiben*

ore/Uhrzeit | 11.15/12.45

**Krishnamacharya** | Hellfried Krusche  
Visioni e percezioni nello yoga  
e nella psicoanalisi  
*Visionen und Impressionen im Yoga  
und in der Psychoanalyse*

ore/Uhrzeit | ore 14.00/15.00

**Joytinat Yoga Ayurveda Asd** | **Joythinayananda**  
Yoga Per Te, Lo Yoga  
Lo Yoga come pratica quotidiana /  
*Das Yoga in der täglichen Anwendung*

ore/Uhrzeit | ore 15.15/16.15

**Bio-occhiali** | **Caterina Polini**  
Yoga per gli occhi  
*Yoga für die Augen*

ore/Uhrzeit | ore 16.30/17.30

**Centro Ayur-Jeevan** | **Alinka Volkan**  
Noi siamo ciò che mangiamo  
*Wir sind, was wir essen*



## VEGETARIAN DAYS

Passerpromenade 38 / Passaggiata lungo Passirio 38 / Merano/o  
T +39 0473 211800 / info@hotelaurore.bz

[www.lino.bz](http://www.lino.bz)

Pratica e insegna Yoga da 45 anni- diplomata nel 1979 in India alla Yoga Vedanta Forest Academy himalayana-Membro del comitato di Studi e ricerche dell'Istituto di Medicina psicosomatica Riza.

Fondatrice della S.I.Y.R.(scuola Insegnanti Yoga Ratna: metodo basato sulla simbologia da lei ideato).

Nel 1997 riconosciuta come Yoga Chudamani (gioiello dello Yoga) dalla Vivekananda Yogasana Kendra del Kerala- docente nel Master "consulenza filosofica di trasformazione" all'università di Vevora - Ha scritto oltre trenta libri di yoga alcuni tradotti in spagnolo-portoghese-russo-inglese.

### Lo Yoga Ratna

Il Gioiello dello Yoga, è basato sulla simbologia dello yoga.

Esso integra vari aspetti ed elementi quali: Ghatastha, Hatha Yoga con Pranayama, Kriya, mantra, Hasta Mudra, Yantra, Dharana, Dhyana, Yoga Nidra, Jivana (preparazione alla nascita) Lila e Natya (il gioco e la danza per bambini e ragazzi), Shanti (per la terza età), nonché pratiche ayurvediche, con completamenti di anatomia e fisiologia nella loro dimensione simbolica e con approfondimenti negli ambiti più significativi della cultura indiana.

Praticante e insegnante di yoga per 45 anni. Ha ricevuto il suo titolo nel 1979 in India, dalla Yoga Vedanta Forest Academy Himalaya.

Membro del Gruppo di Studio e di Ricerca dell'Istituto di Medicina Psicosomatica Riza. Fondatore del SIYR (Yoga Teacher Training Scuola Ratna: tecnica basata sulla simbologia sviluppata da loro metodo).

Approvato 1997 alsYoga Chudamani (Jewel di Yoga) da Vivekananda Kendra Yogasana dal Kerala, docente presso il Master "La consulenza filosofica per cambiare" presso l'Università di Vevora. Autore di 30 libri su yoga, di cui ci sono alcune traduzioni in spagnolo, portoghese, russo e inglese.

### Le rappresentazioni mentali

La pratica degli asana (posture) sarà oggetto di una ricerca interiore che ci consentirà di trasformare la visione del corpo, che si basa quasi sempre sulla interpretazione mentale delle sensazioni offerte dagli organi sensoriali.

La mente traduce gli stimoli in forme, immagini e non sempre corrispondono alla realtà.

E' possibile migliorare la visione attraverso l'uso di accorgimenti specifici.

Insegnante di Yoga dal 1982 (ETY Claude Marechal), TKV Desikachar di studenti dal 1997. psicoanalista, docente e formatore presso dell'International Psychoanalytical Association (IPA) di Colonia.

Ha la sua propria pratica psicoterapia.

Ha scritto con Desikachar un libro sullo yoga e psicoanalisi: "Freud e Yoga - due teorie della mente", New York, 2014

### Yoga e canto vedico

Introduzione alla tradizione del canto vedico. Come si apprende e come si applica.

Una applicazione è l'uso del canto vedico nella pratica yoga.

Gayatri è un potente canto dedicato al sole. Nel seminario impareremo a cantarlo correttamente e come applicarlo nella nostra pratica quotidiana di yoga.

## Gabriella Cella Al-Chamali Ratna Yoga



Praktiziert und lehrt seit 45 Jahren Yoga. Erhielt ihren Titel 1979 in Indien von der Yoga Vedanta Forest Academy Himalaya. Mitglied der Studien- und Forschungsgruppe des Instituts für Psychosomatische Medizin Riza. Gründerin des S.I.Y.R. (Yogalehrerschule Ratna: eine auf der von ihr entwickelten Symbologie beruhende Methode). 1997 anerkannt alsYoga Chudamani (Jewel des Yogas) durch Vivekananda Yogasana Kendra aus Kerala, Dozent am Master "Philosophische Beratung zur Veränderung" an der Universität von Vevora. Autorin von ca. 30 Yogabüchern, von denen einige Übersetzungen auf Spanisch, Portugiesisch, Russisch und Englisch vorliegen.

### Yoga Ratna

Das Jewel des Yoga, auf die Symbologie des Yoga beruht.

Es integriert die verschiedenen Aspekte wie: Ghatastha, Hatha Yoga mit Pranayama, Kriya, Mantra, Mudra Hasta, Yantra, Dharana, Dhyana, Yoga Nidra, Jivana (vorgeburtliche) Lila und Natya (das Spiel und Tanz für Kinder und Jugendliche), Shanti (für den „dritten Lebensabschnitt“) und Ayurveda-Praktiken, mit Ergänzungen von Anatomie und Physiologie in ihrer symbolischen Dimension und einen Einblick in die wichtigsten Aspekte der indischen Kultur.

## Antonio Nuzzo Hatha Yoga Van Lysebeth



Praktiziert und lehrt seit 45 Jahren Yoga. Erhielt ihren Titel 1979 in Indien von der Yoga Vedanta Forest Academy Himalaya. Mitglied der Studien- und Forschungsgruppe des Instituts für Psychosomatische Medizin Riza. Gründerin des S.I.Y.R. (Yogalehrerschule Ratna: eine auf der von ihr entwickelten Symbologie beruhende Methode). 1997 anerkannt alsYoga Chudamani (Jewel des Yogas) durch Vivekananda Yogasana Kendra aus Kerala, Dozent am Master "Philosophische Beratung zur Veränderung" an der Universität von Vevora. Autorin von ca. 30 Yogabüchern, von denen einige Übersetzungen auf Spanisch, Portugiesisch, Russisch und Englisch vorliegen.

### Die mentalen Darstellungen

Beschreibung der Übungen:

Beim Üben der Asanas (Stellungen) lassen wir uns auf eine innere Suche ein, bei der wir unsere Vision des Körpers verändern. Diese beruht oft auf der geistigen Deutung der von den Sinnesorganen ausgesendeten Empfindungen - der Geist übersetzt Stimuli in Formen und Bilder, die nicht immer mit der Wirklichkeit übereinstimmen. Diese Vision kann durch die Verwendung von spezifischen Bewusstwerdungen verbessert werden.

## Dr. Hellfried Krusche TKV Desikachar Chennai



Yogalehrer seit 1982, (ETY Claude Marechal), Schüler von TKV Desikachar seit 1997. Psychoanalytiker, Lehrer und Trainer bei der International Psychoanalytical Association (IPA) in Köln. Hat seine eigenen psychotherapeutische Praxis. Schrieb zusammen mit Desikachar ein Buch über Yoga und Psychoanalyse: „Freud und Yoga – zwei Theorien des Geistes“, New York, 2014.

### Yoga und Vedische Hymnen

Einführung in die Tradition der Vedischen Hymnen. Wie man sie erlernen und verwenden kann. Eine Anwendung ist das Singen in der Yogastunde. Gayatri ist eine sehr starke Hymne an die Sonne. Im Workshop werden wir lernen, wie sie korrekt gesungen und in unsere tagtägliche Yoga-Praxis eingebunden werden kann.



Inizia il suo approccio allo yoga e all'induismo nel 1981, attraverso l'incontro con importanti maestri spirituali e dopo molti viaggi in India si specializza e approfondisce la corrente Shakta Siddha Samaya del sud dell'India, che vede l'Assoluto come principio femminile.

Nel 1987 avviene l'incontro con il suo Guru Paramahansa Svami Yogananda Giri, che lo introduce allo studio e alla pratica del Siddha Siddhanta Yoga.

E' membro fondatore dell'Unione Induista Italiana, e della Federazione Italiana Gitananda Yoga, e dell'International Siddha Siddhanta Yoga.

Ha approfondito lo studio e la pratica dell'Ayurveda presso l'Ateneo Veda Vyasa (SV), in collaborazione con l'International Ayurvedic Institute di Boston (U.S.A).

Pubblica articoli e tiene conferenze su yoga, induismo e le sue filosofie, e ayurveda. Partecipa a incontri inter-religiosi e a sostegno della pace nel mondo.

### **Lo yoga e la meditazione nel loro autentico contesto filosofico e spirituale**

Dal controllo del respiro e dei soffi, Vayuyama, al Pranayama per un cammino evolutivo.

Vibaga Pranayama, Mahat Pranayama, polarizzazione Loma-Viloma, Meditazione Samapati.

## **Yogacarya Sri Ravicandra Natha Gitananda Yoga**



1981 begann er sich dem Yoga und dem Hinduismus zu nähren. In der Begegnung mit bedeutenden spirituellen Meistern und nach vielen Reisen nach Indien entscheidet er sich zur Vertiefung der Tendenz des Shakta Siddha Samaya aus Südindien, die das Absolute als ein feminines Prinzip betrachtet. Sozial und umweltbewusst engagiert.

1987 trifft er den Guru Paramahansa Svami Yogananda Giri.

Gründungsmitglied der Italienischen Hindustitischen Union des italienischen Gitananda Yoga-Verbandes und des International Siddha Siddhanta Yoga.

Hat Ayurveda studiert am Ateneo Veda Vyasa (SV), in Zusammenarbeit mit dem International Ayurvedic Institute von Boston (U.S.A), vor allem die Beziehung zum Yoga. Veröffentlicht Artikel und hält Vorträge zu Yoga, Hinduismus und seine Philosophien, sowie Aryurveda.

### **Yoga und Meditation in ihrem authentischen philosophischen und geistigen Kontext**

Von der Kontrolle der Atmung und des Pustens, Vayuyama, zum Pranayama Beschreibung der Übungen: Vibaga Pranayama, Mahat Pranayama, Polarisierung Loma-Viloma, Meditation Samapati.



Annette Söhnlein è tra le più aggiornate e emergenti insegnanti di Anusara Inspired™ in Germania. Il suo carattere cordiale e allegro conquista tutti all'istante. Insegna yoga dal 2005 ad eventi e studi riconosciuti.

La sua attenzione è rivolta allo yoga pre-e post-natale e allo yoga per una schiena sana. Annette è madre di due bellissimi bambini.

Dal 2008 ha iniziato anche l'insegnamento dello yoga terapia ormonale con molto successo. Insieme al suo atteggiamento positivo, è garantita una piacevole un'esperienza di yoga.

La sua passione per lo yoga è cominciata prendendo parte a una lezione con una monaca buddista in Nepal conquistata dal più grande sturpa buddista al di fuori del Tibet.

Dopo brevi visite ed esplorazioni con diversi stili di yoga, Annette ha scoperto la sua passione per l'Anusara® yoga - un metodo, che supporta il corretto allineamento, ma anche la consapevolezza delle cose positive e buone della vita.

### **Ascolto interiore e l'espressione creativa**

Questa sessione è tutta orientata all'ascolto interiore, sentire la tua voce interiore ed esprimerla creativamente nelle asana.

Usiamo i principi universali della Yoga Anusara per accedere al sé superiore dentro di noi. Orientando la nostra attenzione all'interno, ascoltando il respiro, il ritmo del nostro cuore e portare ciò nei movimenti aggraziati del corpo, espressione unica del nostro essere divino.

Creiamo Spanda, la pulsazione dell'universo in ogni respiro e ogni asana.

L'allineamento del corpo ci porta a un collegamento sano per il nostro corpo, la recitazione di un mantra interiore libera la mente e il cuore e la nostra voce può trovare la sua espressione in movimenti eleganti, una voce delicata e piena d'amore. Concludiamo con la meditazione e il rilassamento profondo.

## **Annette Söhnlein Anusara Yoga**



Annette ist Yoga Lehrerin in Berlin. Annette ist aber auch eine, die Menschen verzaubert. Sie unterrichtet Anusara-Inspired Yoga, klassisches Hatha Yoga und Hormon-Yoga. Ihre herzliche und fröhliche Art machen jede Minute mit ihr zu einem Geschenk. Seit 2005 unterrichtet sie in renommierten Studios und bei Events.

Das erste Mal erlebte sie Yoga mit Blick auf die größte, buddhistische Sturpa in Nepal in einer von einer buddhistischen Nonne geleiteten Klasse - und war sofort vom Yoga begeistert.

Über die Jahre entdeckte sie ihre Leidenschaft für Anusara Yoga, eine Methode, die der Biomechanik gerecht wird, aber auch Bewusstsein für die positiven und guten Dinge im Leben schafft.

### **In sich hinein horchen und kreative Erfahrungen**

Dieser Workshop ist über das Insichhinein-Horchen, auf die innere Stimme hören und das kreative Ausdrücken in Asanas.

Wir verwenden die universellen Prinzipien des Anusara-Yogas, um uns vor unserem höheren Selbst in uns drin zu öffnen.

Sich mithilfe der Aufmerksamkeit nach innen zu wenden, unserem Atem und dem Rhythmus unseres Herzens zuzuhören und das dann in harmonische Bewegungen unseres Körpers umzusetzen ist der einzigartige Ausdruck unseres göttlichen Selbst.

Wir schaffen Spanda, die Pulsierung des Universums in jedem Atemzug und in jedem Asana.

Die Zentrierung unseres Körpers bringt uns in eine gesunde Verbindung mit unseren Körpern, das Rezitieren eines innere Mantras befreit den Geist und das Herz, so dass unsere eigene Stimme ihren Ausdruck in eleganten Bewegungen finden kann - eine sanfte und liebevolle Stimme. Wir beenden den Workshop mit Meditation und Tiefenentspannung.

Alla fine degli 80 anni incontra lo yoga. Fondamentale la scoperta nel '90 dello yoga Iyengar Yoga con Gabriella Giubilaro, la mia attuale insegnante alla quale devo la mia conoscenza dello yoga Iyengar Yoga. Dal 1995 mi reco ogni due due anni per due mesi all'Istituto Ramamani Iyengar Yoga a Pune, al fine di approfondire le mie conoscenze di yoga.

Dal 1994 ad oggi ho insegnato a Regensburg yoga per bambini, adulti e anziani e seminari presso vari centri in Germania e all'estero. Io ora vivo a Berlino e insegno a Kreuzberg e Wilmersdorf. I miei corsi sono tenuti in tedesco, francese e inglese, se necessario. La mia fascinazione per il corpo umano e l'influenza del suo funzionamento armonioso sul benessere mentale si riflette fortemente nelle mie lezioni di yoga.

### Il collegamento nello Iyengar Yoga tra asana e i sutra di Patanjali

La pratica di yoga Iyengar è orientata al corpo, un approccio attento moderno alle asana storiche di Patanjali. Questo lavoro preciso e attento sul nostro corpo fisico e fisiologico (muscoli, ossa, articolazioni, organi ...) rappresenta il primo approccio di base a noi stessi, al fine di ripulire e purificare il contenitore (corpo) dell'anima...

## Chantal Leroy Iyengar Yoga



*Ich gelangte gegen Ende der achtziger Jahre zum Yoga. In den 90ern entdeckte ich das Iyengar-Yoga dank Gabriella Giubilaro, deren Schülerin ich bis heute bin. Seit 1995 reise ich alle zwei Jahre für jeweils zwei Monate nach Pune an das Ramamani Iyengar Yoga Institute, wo ich meine Kenntnisse vertiefe. Seit 1994 und bis heute bin ich in Regensburg Yogalehrerin für Kinder, Erwachsene und Senioren. Ich gebe Seminare an verschiedenen Zentren in Deutschland und anderen Ländern. Derzeit lebe ich in Berlin und lehre in Kreuzberg und Wilmersdorf auf Deutsch, Französisch oder Englisch, je nach Bedarf. Meine Faszination mit dem menschlichen Körper und sein Einfluss auf das seelische Wohlbefinden durch ein harmonisches Funktionieren stellt den Grundgedanken meiner Yogastunden dar.*

### Die Verbindung von Asanas und Sutren von Patanjali im Iyengar-Yoga.

*Iyengar-Yoga ist eine körperorientierte, bewusste moderne Annäherung an die historischen Asanas von Patanjali. Es handelt sich um ein energetisches Yoga, das die Probleme der Teilnehmer respektiert, mit vielen Korrekturen und mit Hilfe von Props, falls erforderlich.*



Insegnante certificata Iyengar, pratica di più e meglio yoga...da quando corre.

E' sempre più convinta che corre con e grazie allo yoga, cimentandosi da anni non solo in maratone (sub 3:30), ma soprattutto in imprese in mezzo alla natura come gli ultra trails in montagna, quali l'Ultra Trail Mont Blanc.

Ha ideato il metodo YOGAXRUNNERS che si propone di diffondere nel mondo podistico, per permettere a tutti di correre ottimizzando gli sforzi e prevenire gli infortuni.

### Differenze tra la pratica preparatoria alla corsa e la pratica ristoratrice post corsa

Una selezione e messa in sequenza di posture, secondo i principi di allineamento e gradualità dell'Iyengar Yoga, a seconda delle due diverse necessità di un runner: preparare mente e corpo al gesto della corsa e restaurare gli allineamenti e l'equilibrio interiore dopo lo sforzo prolungato della corsa, coltivando la consapevolezza di ogni punto del corpo e del momento presente, antidoto contro gli infortuni e jolly dell'endurance.

## Tite Togni YogaxRunners



*Zertifizierte Lehrerin für Iyengar-Yoga, macht sie mehr und besser Yoga...seitdem sie joggt. Tita ist immer mehr davon überzeugt, dass sie dank Yoga auch besser läuft – sie erfährt dies seit Jahren nicht nur bei Marathons (Sub 3:30), aber vor allem bei Exkursionen in der Natur wie den Ultra Trails in den Bergen, z.B. dem Ultra Trail Mont Blanc.*

*Die Methode YOGAXRUNNERS soll die Praxis des Yogas auch in der Welt der Jogger verbreiten helfen, um somit den Läufern einen effizienteren Einsatz ihrer Anstrengungen durch ein größeres Bewusstsein bei den Bewegungen zu ermöglichen und Verletzungen vorzubeugen.*

### Unterschiede zwischen den Übungen vor und nach dem Laufen

*Eine Auswahl und Sequenz von Yogaübungen, die sich nach den Prinzipien der Ausrichtung des Körpers und stufenweisen Dehnung im Iyengar Yoga richten, aber speziell auf die spezifischen Bedürfnisse des Runners zugeschnitten sind: erst Körper und Geist auf das Laufen vorzubereiten, und danach die Körperhaltung und das innere Gleichgewicht nach der langwierigen Anstrengung des Laufens wieder herzustellen; stets jeden einzelnen Punkt des Körpers und des Augenblicks bewusst wahrnehmend - ein wirksames Mittel zur Vermeidung von Unfällen und „Jolly“ der Endurance.*





insegnante e body-mind-coach. (Yoga, Pilates, Personal Training, Tecniche di Rilassamento, Meditazione). Specializzata nel metodo di traumatoterapia "Lovingly Dialog".

Da sempre si interessa dello studio del benessere psicofisico dal punto di vista olistico.

Dopo una formazione come insegnante, dal 1995 si occupa di movimento, rilassamento, nutrizione e psicoigene, imparando da insegnanti internazionali, come Peggy Paquet, creatrice del metodo di "Lovingly Dialog" di Monaco

### Raggiungi la felicità dentro di Te con "Lovingly Dialog"

"Lovingly Dialog" non è una semplice tecnica di rilassamento, ma un metodo in grado di sciogliere blocchi, tensioni e cariche emotive, come paura, tristezza, rabbia, dolore ecc. che si insinuano dentro il nostro sistema, e che ci creano disagi.

Siamo in grado di "oltrepassarli"... andando oltre e giungere in profondità - alla così detta fonte dentro di noi, quella parte, che è sempre assolutamente sana e intatta, indipendentemente dagli stati emotivi di sofferenza momentanei. Le energie che erano bloccate possono così liberarsi.

Una volta sbloccate, le nostre innate qualità positive come pace, sicurezza, gioia e amore possono così venire alla superficie e diventare più e più il nostro stato naturale di Essere.

La famosa frase, spesso citata "la felicità sta dentro di noi" diventa così un'esperienza concreta e si integra e nella consapevolezza psicofisica, provocando un cambiamento profondo interiore.



Francesco è nato in Italia ed ha praticato snowboard a livello professionistico viaggiando in diversi paesi del mondo dal 2003 fino al 2008, anno in cui ha abbandonato la propria carriera sportiva per trasferirsi ad Auroville, città internazionale situata nel Sud dell'India dedicata alla ricerca interiore ed esteriore, rivolta verso gli obiettivi di un'unità umana e di una società più cosciente.

Li è stato formato e diplomato da Aloka Marti e Juan Sala, i creatori di Awareness Through the Body.

Al momento lavora nelle scuole di Auroville con bambini di età compresa tra i 3 e gli 11 anni e conduce seminari per adulti sia ad Auroville che all'estero.

Francesco è inoltre un educatore di Somatic Movement, certificato presso l'Ingle Institute of Somatic Education, ed attualmente sta studiando e praticando Iyengar Yoga.

### Risvegliare la coscienza attraverso il corpo

Oltre che agli esercizi unici rispetto a questo lavoro, Awareness Through the Body prende spunto ed incorpora nel proprio programma idee e pratiche provenienti da un'ampia varietà di discipline.

Le attività sono creative e spesso divertenti, e sempre forniscono uno spazio protetto per l'auto-scoperta. In particolare, durante il workshop verranno introdotti gli aspetti fondamentali di questo lavoro. Attraverso un misto di attività introspettive e dinamiche, si avrà l'opportunità di sperimentare gli effetti creati dall'utilizzo consapevole dell'attenzione, di esplorare e meglio comprendere le diverse parti che compongono l'essere (fisico, sottile, mentale, vitale) e la connessione presente fra di esse.

## Heidi Damian Lovingly Dialog



Lehrerin und Body-Mind-Coach (Yoga, Pilates, Personal Training, Entspannungstechniken, Meditation). Spezialisiert auf die Traumatherapie-Methode „Lovingly Dialog“. Interessierte sich immer schon für das Wissen über die psychophysische Gesundheit aus ganzheitlicher Perspektive. Nach der Lehrerausbildung ist sie seit 1995 im Bereich Bewegung, Entspannung, Ernährung und Psychohygiene tätig und lernt von internationalen Lehrern wie Peggy Paquet, Erfinderin der „Lovingly Dialog“-Methode aus München

### Das Glück in Dir finden durch „Lovingly Dialog“

„Lovingly Dialog“ vereint die neuesten wissenschaftlichen Entdeckungen mit Atemtechniken und Elementen aus der bewussten Meditation. So entsteht eine sehr wirksame Methode.

„Lovingly Dialog“ ist nicht nur eine einfache Entspannungstechnik, sondern eine Methode, mit deren Hilfe Blockaden, Spannungen und belastende Gefühle, die sich in unserem System befinden und Unwohlsein auslösen – z.B. Angst, Trauer, Wut, Schmerz usw. - aufgelöst werden können. Wir sind in der Lage, diese zu „überholen“.....und weiter voranzugehen, tiefer – an die sogenannte Quelle innerhalb unseres Selbst, jenen Teil, der stets absolut gesund und intakt ist, unabhängig von den jeweiligen momentanen Gefühlszuständen. Blockierte Energien können so freigesetzt werden. Ist dieses einmal geschehen, so werden unsere angeborenen positiven Qualitäten wie Frieden, Sicherheit, Freude und Liebe frei, können an die Oberfläche gelangen und immer stärker zu unserem natürlichen Zustand werden. Der berühmte, häufig zitierte Satz, „Das Glück ist in uns“, wird so zu einer konkreten Erfahrung, eingebunden in die psychophysische Bewusstheit und eine tiefe innere Verwandlung.

## Francesco Colturi Awareness Through the Body (ATB)



Francesco ist Italiener und war als professioneller Snowboarder von 2003-2008 in verschiedenen Ländern unterwegs. Nachdem er die Karriere aufgeben hatte, zog er sich nach Auroville zurück, eine internationale Stadt in Südindien, die der inneren und äusseren Erkundung des Menschen und einer bewussteren und menschlicheren Gesellschaft gewidmet ist. Er erhielt seine Ausbildung und den Titel von Aloka Marti und Juan Sala, den Schöpfern von Awareness Through the Body. Derzeit arbeitet er an der Schule von Auroville mit 3- bis 11-jährigen Kindern und leitet Seminare für Erwachsene in Auroville und im Ausland. Fernerhin ist Francesco ein anerkannter Ausbilder im Somatic Movement, zertifiziert vom Ingle Institute of Somatic Education, und praktizierender Schüler von Iyengar Yoga.

### Das Bewusstsein durch den Körper erwecken

Doch nicht nur aus diesen ihm eigenen Übungen nährt sich Awareness Through the Body, sondern auch durch die Aufnahme von Ideen und Übungen aus einer breiten Vielfalt von Disziplinen. Die Aktivitäten sind erholsam und machen oft Spass. Sie bieten stets einen geschützten Raum für die Selbstfindung.

In diesem Workshop werden die Grundprinzipien der Technik vorgestellt. Durch eine Mischung von introspektiven und dynamischen Aktivitäten erhalten wir Gelegenheit, die Effekte einer bewussten Richtung unserer Aufmerksamkeit an uns selbst zu erleben und die verschiedenen Bestandteile des Menschen (körperlich, geistig, mental und vital) sowie die Verbindungen zwischen ihnen besser zu verstehen.

Jacopo impara le pratiche Yoga e la Meditazione in India e in Europa seguendo monaci e Maestri della tradizione del Tantra. Inizia ad insegnare nel '94 e influenzato da molti anni di pratiche Taoiste dà vita ad Anukalana, un approccio basato sull'integrazione che si fonda sulla ricerca del modo più naturale ed efficace di portare lo Yoga in contatto con i bisogni dell'uomo moderno. Jacopo è anche Counselor e Naturopata.

### Aprire lo Spazio del Cuore per invitare Gioia e Gratitudine

Scopri i movimenti fluidi che ti porteranno in modo efficace e profondo nelle posizioni che aprono il Cuore creando il giusto spazio non solo per gli organi interni ma anche per il sentimento della Gratitudine che ha il potere di cambiare la tua vita dal profondo e richiamare l'emozione della Gioia.

### Jacopo Ceccarelli Anukalana Yoga



*Jacopo erlernte Yoga und Meditation in Indien und in Europa in der Tradition von Mönchen und Tantra-Meistern. Er lehrt seit 1994 und wurde von vielen Jahren Taoismus beeinflusst, bevor er das Anukalana-Yoga begründete, eine Version, die auf der Integration basiert, die aus der Suche nach einer natürlicheren und effizienteren Art des Yogas heraus entsteht, in Kontakt mit den Bedürfnissen des modernen Menschen. Jacopo ist ebenfalls Berater und Heilpraktiker.*

### Im Herzen Platz machen für Freude und Dankbarkeit

*Entdecke die fließenden Bewegungen, die dich effizient und tief in die Positionen bringen, in denen das Herz geöffnet wird, so dass der richtige Raum nicht nur für die inneren Organe, sondern auch für das Gefühl der Dankbarkeit geschaffen wird, das die Kraft hat, Dein Leben aus der Tiefe heraus zu verändern und das Gefühl des Glücks wieder heraufzubeschwören.*

Diplomato in Educazione Fisica all' ISEF di Bologna nel 1992, si specializza in seguito in ginnastiche dolci e ginnastiche per la colonna vertebrale. Si laurea in Scienze Motorie all'Università di Bologna con tesi di laurea in Medicina fisica e riabilitazione sull'approccio delle posture yoga e della consapevolezza del respiro come prevenzione dei disturbi da tensione muscolare.

Dal 1992 ad oggi continua la sua formazione partecipando due volte all'anno ai seminari residenziali del Dr. M.V. Bhole. Fa parte del gruppo di ricerca e studio diretto dal Dr. Bhole che si occupa dello studio dello Yoga Terapia applicato alla salute.

Si è ulteriormente specializzato come Educatore Visivo ed integra lo yoga esperienziale con le tecniche di Educazione visiva per il miglioramento della vista.

### Yoga e canto vedico

La prima parte dello stage sarà dedicata a pratiche di yoga darshan per lo sviluppo della visione interiore e di uno stato d'essere illuminato e trascendente. La seconda parte sarà dedicata a comprendere come utilizziamo gli occhi nel processo della visione, e alla ricerca di un equilibrio visivo ed emozionale tra occhio destro e occhio sinistro.

### Giuseppe Goldoni Yoga Anubhava



*1992 Bachelor in Sportwissenschaften am ISEF Bologna, mit Spezialisierung auf sanfte und Wirbelsäulen-Gymnastik. Abschlussarbeit über Physische Medizin und Rehabilitation durch Yoga-Positionen und Bewusste Atmung zur Vorbeugung von Störungen der Muskelspannung. Seit 1992 und bis heute in Ausbildung bei Dr. M.V.Bhole durch zweimal jährliche Teilnahme an Präsenz-Seminaren. Mitglied der Forschungsgruppe von Dr. Bhole, der sich dem Studium der auf die Gesundheit angewandte Yoga-Therapie widmet. In letzter Zeit hat er sich auf die Verbesserung der Sehfähigkeiten spezialisiert und verbindet Erlebnis-Yoga mit Techniken, die das Sehvermögen fördern.*

### Yoga und Vedische Hymnen

*Der ersten Teil des Workshops wird dem Darshan-Yoga zur Entwicklung der inneren Vision und eines illuminierten und transzendenten Zustands gewidmet sein. Der zweite Teil lernt uns verstehen, wie wir die Augen beim Sehen verwenden und wie die visuelle und emotionale Balance zwischen linkem und rechten Auge erreicht werden kann.*

Swami Joythimayananda nasce il 3 giugno 1941 in Sri Lanka ed è originario del Tamil, nel Sud dell'India. Dal 1960, alla ricerca della Verità, conduce una vita da mendicante e asceta, viaggia per 10 anni in tutta l'India, compiendo pratiche spirituali ed eremitaggi con maestri, in Ashram e case di cura ayurvediche. Tornato in Sri Lanka, esegue la sua Sadhana (pratica spirituale) in solitudine, nella giungla vicino a Kataragama. Nel 1972 costituisce il suo primo Ashram a Kataragama, per insegnare e praticare Yoga e meditazione. Nel 1979 fonda l'istituto "Traditional Therapeutical Studies" a Kalkudah per la cura e la salute del corpo e dello spirito, secondo la visione olistica.

Nel 1985, costretto a lasciare il suo paese, si trasferisce a Genova con la famiglia. Fonda il primo "Centro Joytinat" a cui ne seguiranno altri 18, distribuiti in tutta Italia, Spagna, Svizzera e Germania. Dal 1986 conduce centinaia di conferenze e seminari sulla filosofia dello Yoga e i principi dell' Ayurveda in Europa e in India.

### Yoga e Ayurveda come stile di vita

Yoga e Ayurveda come uno stile di vita da applicare nella nostra quotidianità, come strumento per migliorare e promuovere la salute.

### Swami Joythimayananda Yoga Ayurveda



*Geboren am 3. Juni 1941 in Sri Lanka in Tamil, Südindien. Seit 1960 auf der Suche nach der Wahrheit. Lebt als Asket von Almosen, reist 10 Jahre durch ganz Indien. Erlernt spirituelle Praktiken von anderen Meistern in Ashrams und Ayurveda-Heilzentren, zeitweise Einsiedler. Wieder zurück in Sri Lanka, erlebt er sein Sadhana (spirituelle Methode) in der Einsamkeit, im Dschungel von Kataragama. 1972 gründet er dort seinen ersten Ashram, in dem er Yoga und Meditation praktiziert und lehrt. 1979 gründet er das Institut für "Traditional Therapeutical Studies" in Kalkudah für eine ganzheitliche Vision von Heilung und Gesundheit von Körper und Geist. 1985 ist er gezwungen, sein Land zu verlassen und geht mit seiner Familie nach Genua, wo er das erste "Centro Joytinat" gründet, von denen es mittlerweile insgesamt 18 in ganz Italien, Spanien, der Schweiz und Deutschland gibt. Seit 1986 hat er hunderte von Vorträgen und Seminaren über die Philosophie des Yoga und die Prinzipien des Ayurveda in Europa und Indien gehalten.*

### Yoga und Ayurveda als Lebensstil

*Yoga und Ayurveda als Lebensstil im Alltag - ein Weg zu besserer Gesundheit*



Diploma di Istruttrice Federale Fidal di Nordic Walking con la SINW - Scuola Italiana Nordic Walking. Nel 2011 diventa Istruttrice di Winter Nordic Walking frequenta una serie di corsi di specializzazione: "Orienteering" - "Riabilitazione Oncologica e Nordic Walking" - "Nordic Walking e Diabete" e "Dinamica della respirazione e consapevolezza del movimento del Nordic Walking" Nel 2013 diventa socia collaboratrice nell'Associazione Dilettantistica Camminando Camminando. Collabora con UPAD promuovendo la camminata con l'utilizzo dei bastoncini per persone con epilessia o diversamente abili.

Con LILT (Lega Italiana Lotta Tumori) di Bolzano e Merano, con il sostegno del comune e dell'Azienda di Soggiorno di Merano organizza la "Campagna Rosa" di ottobre promuovendo una o più camminate.

### **Introduzione dell'uso funzionale del bastoncino nella camminata naturale**

camminata libera con bastoncini, spinta efficace, camminata parallela, rullata del piede, oscillazione delle braccia con spinta funzionale, camminata in tecnica alternata, la respirazione nel cammino, esercizi di visualizzazione e stretching con utilizzo dei bastoncini.

Arteterapeuta, Artista, Insegnante di Kundalini Yoga. Formatosi presso l'"University of Applied Sciences" a Nürtingen in Germania, presso il Zeicheninstitut di Tübingen (Germania) con il pittore Martin Schmid e il KRI (Kundalini Research Institute).

Collabora con enti locali ed europei nel settore dell'educazione degli adulti e in programmi europei, tra cui Sokrates, nel lifelong-learning. E' specializzato nel settore della scultura in arteterapia e tiene corsi di aggiornamento e formazione per operatori del sociale e per insegnanti in Italia. Collabora con il Centro per l'arte contemporanea Luigi Pecci di Prato e con il Mart di Rovereto. Attualmente tiene corsi di modellazione dell'argilla a Verona e a Garda per bambini e adulti. Inoltre insegna yoga e tiene corsi e workshop di arte e yoga

Il suo lavoro è stimolato dalla psicoanalisi junghiana, dalla filosofia di Steiner e dalla sua esperienza personale come praticante di Kundalini Yoga, oltre che dalla passione per la musica che lo accompagna sin da quando era molto giovane. E' autore di varie pubblicazioni nell'ambito dell'arteterapia a livello nazionale ed estero.

### **L'infinito nell'infinito**

Il workshop propone un processo che si compone di pratica di Kundalini Yoga e di attività artistica sulla base di metodologie arteterapiche. Attraverso esercizi yogici, mantra, asana, pranayama verrà stimolata la creatività che si potrà esprimere in opere con l'argilla.

L'alternarsi di Yoga e pratica artistica consentirà ai partecipanti di vivere un processo di trasformazione che ogni volta si manifesterà in un'altra forma impressa nell'argilla. Il percorso "Trasformazione e Forma" è un metodologia che tiene in considerazione un ritmo in ogni processo vitale e che si sviluppa tra fasi di trasformazione e fasi di nuova forma acquisita. Lo yoga si rivela un strumento potente ed efficace per sostenere questo processo.



## **Emanuela Martini Nordic Walking**

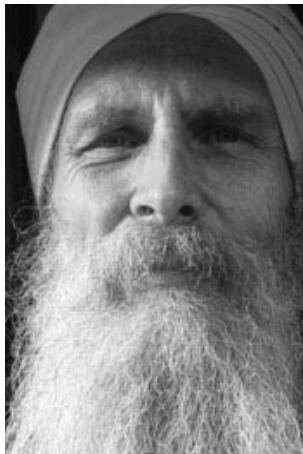


Fidal-Diplom für Nordic Walking an der SINW (Scuola Italiana Nordic Walking). Seit 2011 Lehrerin für Winter Nordic Walking sowie weitere Spezialisierungen: "Orienteering", "Rehabilitation nach Krebserkrankungen und Nordic Walking", "Nordic Walking und Diabetes" sowie "Dynamik der Atmung und der bewussten Bewegung beim Nordic Walking". 2013 Mitarbeit im Verband Camminando Camminando. Mitglied von UPAD, einem Verein, der das Gehen unter Verwendung von Wanderstöcken für Andersbefähigte und Menschen mit Epilepsie fördert. Mit dem italienischen Verband für den Kampf gegen Krebs (LILT) organisiert sie dank der Unterstützung der Gemeinde und der Kurverwaltung eine oder mehr Wanderungen in Bozen und Meran im Rahmen der im Oktober stattfindenden „Rosa Kampagne“.

### **Einführung in den funktionellen Gebrauch des Stocks beim Wandern in der Natur**

Beschreibung der Übungen: Freies Wandern mit Stöcken, effizientes Abstossen, parallel Wandern, Abrollen des Fusses, Bewegung der Arme mit funktionellem Anstoss, Wandern in verschiedenen Techniken, die Atmung auf dem Weg, Visualisierungsübungen und Stretching unter Verwendung der Stöcke

## **Axel Rütten Kundalini Yoga**



Kunsttherapeut, Künstler, Kundalini-Yogalehrer. Ausbildung an der "University of Applied Sciences" in Nürtingen, Deutschland, sowie am Zeicheninstitut Tübingen mit dem Maler Martin Schmid, sowie am KRI (Kundalini Research Institute).

Arbeitet mit lokalen und europäischen Institutionen auf dem Gebiet der Erwachsenenbildung in europäischen Programmen wie Sokrates zusammen, u.a. Lifelong-Learning. Spezialisiert sich innerhalb der Kunsttherapie auf Skulptur und hält Fortbildungen und Ausbildungskurse für Sozialarbeiter und Dozenten in Italien. Arbeitet mit dem Zentrum für Zeitgenössische Kunst Luigi Pecci in Prato und dem Mart in Rovereto zusammen. Unterrichtet Tonmodellieren in Verona und am Gardasee für Kinder und Erwachsene. Arbeitet auch als Yogalehrer und unterrichtet Kurse und Workshops über Kunst und Yoga.

Seine Arbeit wird stark von der Jungschen Psychoanalyse beeinflusst, von der Philosophie Rudolf Steiners sowie seinen persönlichen Erfahrungen beim Kundalini-Yoga, neben seiner Leidenschaft für Musik, die ihn seit Kindertagen begleitet. Er ist Autor verschiedener Veröffentlichungen in der Kunsttherapie auf nationaler und internationaler Ebene.

### **Das Unendliche im Unendlichen**

Dieser Workshop ist ein Prozess, der sich aus praktischen Kundalini Yoga-Übungen und aus der künstlerischen Tätigkeit auf der Grundlage von kunsttherapeutischen Methoden zusammensetzt. Durch Yogaübungen, Mantras, Asanas und Atemübungen (Pranayama) wird die Kreativität stimuliert, die sich dann in aus Ton geformten Werken zeigt.

Das Abwechseln von Yoga und künstlerischem Arbeiten gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, einen Umwandlungsprozess zu durchleben, der sich jedes Mal in einer anderen Gestaltung des Werkes aus Ton zeigt. Der Weg „Verwandlung und Form“ ist eine Methode, die einen Rhythmus imitiert, welcher bei jedem Lebensprozess stattfindet und der durch Phasen der Umwandlung und Phasen des Erhaltens von neuen Formen gekennzeichnet ist. Yogaübungen sind hier ein wirksames und effizientes Mittel, um diesen Prozess zu unterstützen.

Dr. Wolfgang Schachinger medico, grandissimo esperto in medicina Maharishi Ayurveda in Austria dove lavora come medico specializzato vicino a Salisburgo in un centro per la salute e per seminari (Maharishi Ayurveda Gesundheits und Seminarzentrum).

Autore di vari libri di medicina, è anche presidente dell'Associazione dei Medici Ayurveda in Austria e presiede la Deutsche Gesellschaft für Ayurveda.

Nel 2006 è stato onorato per i suoi meriti come Ambassador of Ayurveda da parte del Peediyakkal e Charitable Trust, Kerala, India.

### **Ayurveda, Yoga le cinque colonne della salute**

Ayurveda e Yoga sono i due aspetti della letteratura Vedica che maggiormente sono legati alla salute e a una vita pienamente realizzata.

Mentre la medicina moderna si occupa principalmente delle malattie, questi due campi di conoscenza sono orientati alla salute offrendo un gran numero di tecniche per migliorare la gioia di vivere, la felicità, l'equilibrio e la vitalità.

Questa relazione mette in risalto cinque campi che rendono possibile l'applicazione dell'essenza dello Yoga e dell'Ayurveda nella vita quotidiana: Rilassamento e attività, nutrimento e disintossicazione insieme alla conoscenza e la realizzazione delle mete della vita, portando alla salute perfetta.

Ha studiato per vent'anni le culture sciamaniche himalayane, cinesi e giapponesi scrivendo per i più importanti magazine europei.

E' trainer della scuola italiana di Ecopsicologia.

Nel 2004 ha incontrato in Giappone Jun Konno, ideatore dell'Aichi, e con lui dal 2005 iniziato a promuovere in Italia i primi corsi di questo nuovo tai chi acquatico.

E' presidente di AICHI ITALIA - [www.aichi.it](http://www.aichi.it).

E' stato cofondatore di Watsu Italia ed è insegnante di Watsu dal 1990. E' presidente di "Clown One Italia Onlus" fondata da Ginevra Sanguigno e dal famoso medico clown Patch Adams - [www.clowns.it](http://www.clowns.it) - che promuove missioni nei paesi in guerra e in altri emergenze umanitarie.

E' autore di libri e DVD sugli argomenti dei suoi interessi.

### **Nascere e Rinascere in Acqua**

La serata sarà dedicata alla visione profonda ed esperenziale del "ciclo dell'acqua" e del nostro Nascere e Rinascere in questo elemento.

L'acqua calda e termale è un potente simbolo della Madre e del "Paradiso uterino prenatale" - il ventre materno - che ci ha nutrito e accolto.

E' anche quell'elemento che riunisce il potere della cura, dell'eros e della spiritualità e che favorisce le nostre "libertà". In acqua infatti si galleggia, si "vola" e ci si espande. Riacquistando fluidità, creatività e armonia

Dalla profondità dell'acqua può riemergere anche il nostro "corpo acquatico": quella parte originaria che ci lega ai grandi mammiferi acquatici, nostri progenitori. Nella nostra "master class", con danze, giochi e nuove meditazioni: Woga -Yoga acquatico, Watsu - Water Shiatsu e AiChi - Aquatic Tai Chi, potremmo esplorare l' Anima d'Acqua - che è "dentro" di noi e "fuori" negli spazi infiniti dei Cieli e degli Oceani.

Risentendo il legame profondo che ci unisce all'acqua, a Madre Natura e al mistero della nostra Nascita e della Creazione

## **Dr. Wolfgang Schachinger Ayurveda Maharishi**



Dr. Wolfgang Schachinger ist ein österreichischer Arzt, der sich auf die Medizin des Maharishi Ayurveda spezialisiert hat. Er praktiziert in der Nähe von Salzburg am Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum. Autor verschiedener medizinischer Werke und Vorsitzender des Verbands Österreichischer Ayurveda-Ärzte und der Deutschen Gesellschaft für Ayurveda. Wurde 2006 für seine Verdienste als Ayurveda-Botschafter durch den Peediyakkal und Charitable Trust in Kerala, Indien, ausgezeichnet.

### **Ayurveda, Yoga und die 5 Säulen der Gesundheit**

Ayurveda und Yoga sind die zwei Aspekte der vedischen Literatur, die am meisten mit Gesundheit und einem erfüllten Leben verbunden sind.

Beide Wissensgebiete sind, im Gegensatz zur krankheitsorientierten modernen Medizin, gesundheitsorientiert und bieten eine Vielzahl von Techniken an, um Lebensfreude, Glück, Gleichgewicht und Vitalität zu verbessern.

Dieser Vortrag hebt fünf Bereiche hervor, die die Essenz von Yoga und Ayurveda für das tägliche Leben anwendbar machen: Entspannung und Bewegung, Ernährung und Entschlackung zusammen mit Erkenntnis und Umsetzung der Lebensziele führen zu bestmöglicher Gesundheit.

## **Italo Bertolasi Zen-Shiatsu Watsu**



Er studiert seit zwei Jahrzehnten die schamanischen Kulturen im Himalaya, China und Japan und schreibt darüber für wichtige Magazine in ganz Europa. Trainer an der italienischen Schule für Ökopsychologie. In Japan begegnete er 2004 Jun Konno, den Schöpfer des Aichi, und begann 2005 zusammen

mit ihm in Italien die ersten Kurse des neuen Wasser-Tai-Chi. Fernerhin ist er Vorsitzender von AICHI ITALIA - [www.aichi.it](http://www.aichi.it). Mitbegründer von Watsu in Italien und ist

Watsu-Lehrer seit 1990. Vorsitzender der Stiftung „Clown One Italia Onlus“, gegründet von Ginevra Sanguigno und dem berühmten Arzt und Clown Patch Adams - [www.clowns.it](http://www.clowns.it) - zur Förderung von Missionen in Ländern in Konflikten und anderen humanitären Notlagen.

Autor zahlreicher Bücher und DVDs über die Themen seines Interesses.

### **Im Wasser geboren und wiedergeboren werden**

Der Abend wird einer tiefen und bewussten Vision des "Zyklus des Wassers" sowie unserem (Wieder-)Geborenwerden in diesem Element gewidmet sein. Das warme Thermalwasser ist ein starkes Symbol für die Mutter und das „präinatale Paradies“ im Uterus, dem Bauch der Mutter, der uns genährt und beschützt hat.

Es ist ebenfalls dieses Element, das die Kraft von Heilung, Eros und Spiritualität vereint und das unsere „Freiheit“ fördert. Im Wasser treiben, „fliegen“, wir, dehnen uns aus. Gelangen wieder zu fliegender Kreativität und Harmonie. Aus der Tiefe des Wassers kann auch unser „Wasserkörper“ wiedererweckt werden: der ursprüngliche Teil unseres Seins, der uns mit den grossen Wassersäugetieren verbindet, unseren Vorfahren. In unserer „Master Class“ werden wir durch Tanz, Spiel und neue Meditationen wie Woga - Wasser-Yoga, Watsu - Wasser-Shiatsu und AiChi - Wasser-Tai Chi -, unsere Wasser-Seele erkunden, also das, was „in“ uns ist und das, was „außerhalb“ ist, in den unendlichen Räumen von Himmel und Ozean.

Wir fühlen wieder die tiefe Verbindung, die zwischen Wasser, Mutter Natur und dem Geheimnis von unserer Geburt und der Schöpfung besteht.



# OPEN CLASS

SABATO | SAMSTAG | 9 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 10.00/10.50

**Uli Grooten**

**Nuova Volontà Yoga** (sviluppato da Heinz Grill)

**Neuer Yogawille** (entwickelt von Heinz Grill)

La respirazione libera e i suoi effetti benefici alla salute

*Das freie Atmen und seine wohltuenden Effekte auf unsere Gesundheit*

ore/Uhrzeit | 11.00/11.50

**Hannes Amano Epting**

**Feet Up**

Feetup – The easy way up!

ore/Uhrzeit | 11.00/11.50

**Berenice Kesselring e Laura Chiesa**

**Gitananda Yoga**

Introduzione a Gitananda Yoga

*Einführung in das Gitananda-Yoga*

ore/Uhrzeit | 13.00/13.50

**Ilaria Bertini**

**B.K.S. IYENGAR**

Le posizioni e l'equilibrio nelle posizioni in piedi

*Positionen und Gleichgewicht bei den stehenden Asanas*

ore/Uhrzeit | 14.00/14.50

**Elisabeth Mair**

**Hatha Vinyasa Yoga**

Consapevolezza in "movimento & respiro"

*Bewusstsein in "Atem & Bewegung"*

ore/Uhrzeit | 16.00/16.50

**Italo Bertolasi**

**Tantsu Yoga Flower®**

Lo sboccio del nostro "Cuore di Loto"

*Das Aufblühen unseres "Lotuserzens"*

ore/Uhrzeit | 17.00/17.50

**Rosa Pappalardo e Claudio Pezzetta**

**Biodanza**

Ascolta Il Tuo Corpo

*Höre auf Deinen Körper*

ore/Uhrzeit | 18.00/18.50

**Manni Fauster**

**Hatha Yoga**

Introduzione a Hatha Yoga

*Einführung in Hatha Yoga*



\*\*\*\*  
Yoga tut gut  
Yoga, che piacere



HOTEL ADRIA & SPA\*\*\*\*  
Fam. Glatt-Amort-Ellmenreich  
I-39012 Merano  
Via H.-Gilm-Weg 2  
Tel. +39 0473 23 66 10  
[www.hotel-adria.com](http://www.hotel-adria.com)



# OPEN CLASS

DOMENICA | SONNTAG | 10 MAGGIO | MAI

ore/Uhrzeit | 9.00/9.50

**Susanne Taucher**  
**Yin Yoga**

Yin Yoga - Restore your Batteries!

ore/Uhrzeit | 11.00/11.50

**Clemi Tedeschi**  
**Hatha yoga**

Pratica di purificazione del karma  
*Positionen zur Karmareinigung*

ore/Uhrzeit | 12.00/12.50

**Ruurd Reelick**  
**Nuova Volontà Yoga / Neuer Yogawille**

La pratica della Nuova Volontà Yoga  
come profilassi contro il cancro

*Die Übungen des Neuen Yogawillens als  
Krebsprophylaxe  
Schwierigkeitsgrad: wechselnd leicht-dynamisch*

ore/Uhrzeit | 13.00/13.50

**Margot Mahalakshmi Regele**  
**Hasya Yoga- Laughter Yoga University**

Yoga della Risata  
*Lach-Yoga*

ore/Uhrzeit | 14.00/14.50

**Michela Simonetto**  
**Hatha Yoga e Raja Yoga**

Yoga Integrale  
*Integrales Yoga*

ore/Uhrzeit | 15.00/15.50

**Arianna Paccagnella**  
**Vinyasa-krama Yoga**

Mi Osservo, mi Sento, mi Percepisco... Io Sono  
- So Ham

*Ich beobachte mich, ich spüre mich,  
ich nehme mich wahr... Ich Bin - So Ham*

ore/Uhrzeit | 16.00/16.50

**Anna Spiga e Daniela Canton**  
**Meditazione di Trasmissione**

Introduzione alla Meditazione di Trasmissione  
*Einführung in die Transmissionsmeditation*

ore/Uhrzeit | 17.00/17.50

**Rosa Pappalardo e Claudio Pezzetta**  
**Biodanza**

Ascolta Il Tuo Corpo  
*Höre auf Deinen Körper*



Via Speckbacher / Speckbacherstr. 9  
I-39012 MERAN / MERANO  
Tel. +39 0473 447654, Fax +39 0473 222726  
www.westend.it, info@westend.it



## CENTRI YOGA YOGA-ZENTREN

### AIPY- ASSOCIAZIONE ITALIANA

Pedagogia Yoga

Viale Dante 36/a - Pontoglio (BS)  
Tel. 030 7376696  
aipy.yogapercreocere@gmail.com  
www.aipy.it

### BIODANZA BOLZANO

Via A. Thaler 7  
San Giacomo Laives (Bz)  
Telefono: +39 3289795610  
biodanzabolzano@boenerghia.it  
www.biodanzabolzano.it

### CENTRO YOGA DIVVA

Via Spolverine, 74  
Pergine Valsugana - BZ  
Tel. 0461-512670  
s.vidya@virgilio.it  
www.centroyogadivva.it

### SAMADHI

Yoga Integrale

Via Volta, 127 - Firenze  
segreteria@yogafirenze.it  
www.formazioneyoga.it

### SHARE INTERNATIONAL

Gruppo Trasmissione,  
Via Arch. Pisoni 29,  
CH - 6612 Ascona, Tel.+41-91-79158 55.  
www.share-italiano.org

### WATSU ITALIA

Via Tetti Viora 13 - Pavarolo (TO)  
Tel. +39 333 5053273  
info@watsu.it  
www.watsu.it

## Insegnanti Indipendenti Unabhängige Lehrer

### ALEX BHASKARA PARMEGGIANI

Sivananda Yoga

aparmeggiani@yahoo.com  
bhaskara-hathayoga.blogspot.com

### ARIANNA PACCAGNELLA

Vinyasa-krama Yoga

info@arpa-yoga.com  
cell: (+39) 338 2436934  
www.arpa-yoga.com

### ALICE HÖNIGSCHMID

Jivamukti Yoga (Vinyasa)

alice@hoenigschmid.de  
www.yogasuedtirol.com/alice

### ELENA TUTI

Hatha Yoga

Telefono: (+39) 3280018232  
Email: elenatuti@virgilio.it

### ILARIA BERTINI

Iyengar®

ilariabertini@interfree.it  
www.yogasamaya.com

### IRENE BERGAMASCHI

Hatha Yoga

bergamaschi.a@rolmail.net  
Insegna presso  
Centro Studi Yoga Merano

### MANNI FAUSTER

Hatha Yoga e Pranayama

Tel: (+39) 348-4344691  
manni@yamuna.biz  
www.yamuna.biz

### MAICHEL GABRIELE

New Yoga volontà di Heinz Grill

g.maichel@web.de  
Tel: (+39) 348 79 39 234

### MARION INDERST

Vinyasa Flow Yoga - Prana Flow Yoga

info@pranaflowspirit.com  
www.pranaflowspirit.com

### MARGOT MAHALAKSHMI REGELE

Sivananda, Yoga-Nidra

Email: vedahaus@hotmail.com  
Sito: www.lachyoga.it

### RUURD REELICK

Nuova Volontà Yoga

Cellulare: (+39) 340 5116294  
ruurd.reelick@libero.it  
www.newyogaculture.it

### SABINE STEFANI

Sivananda Yoga

sabine\_stefani@hotmail.com  
www.bozenyogabolzano.blogspot.com

### SIEGHARD GOSTNER

Sivananda

sieghard.gostner@gmx.de  
www.shiatsu-yoga.eu

### SUSANNE TAUCHER

Ashtanga Vinyasa Yoga, Hatha Flow,  
Yin Yoga

susanne.taucher@gmail.com  
Tel: (+39) 366 32 42 088  
www.yogabrixen.com

### ULI GROOTEN

Nuova Volontà Yoga secondo Heinz Grill

Cellulare: (+39) 348-715 12 86  
Email: u.groo@virgilio.it  
Sito: www.meditazionevivente.com

### WALTRAUD LUD

Choa Kok Sui

info@pranapraxis.it  
www.pranapraxis.it



Dalla natura  
studiamo e  
prepariamo  
i migliori prodotti  
per il vostro  
benessere



Die besten Produkte  
aus der Natur für Ihr  
Wohlbefinden



V. Delle Corse, 58  
39012 Merano

Tel.: (+39)0473236357

## CENTRI OLISTICI GANZHEITLICHE ZENTREN

### AYUR-JEEVAN

Via Olivetti, 4 - 39055  
San Giacomo/Laives  
info@ayurvedabolzano.it  
www.ayurvedabolzano.it

### CENTRO PROMOZIONE NUOVO UMANESIMO

Via Cavour, 1 -  
Merano 39012  
Tel: +39 333 2090558  
nuovoumanesimo@yahoo.it  
www.meditazionetrascendentale.it

### COMUNICAZIONE CRISTALLINA SCUOLA ITALIANA DI CRISTALLOTERAPIA

Via Gumer 12D - Bolzano  
Telefono: +39 347.4215722  
info@comunicazionecristallina.org  
www.comunicazionecristallina.org

### DODECAEDRO

#### SCUOLA DI NATUROPATIA

Via Gumer 12D - Bolzano  
Telefono: +39 339 2453801  
info@aiodibin.org -  
www.aiodibin.org

### JOYTINAT YOGA AYURVEDA ASD

Via Ripa 24 - 60013 Corinaldo (AN)  
Tel.: 071/679032- 366 7349825  
ashram@joytinat.it  
www.ayurveda-ashram.it

### KLANGRAUM – di Iris Gongrich

Brennerstrasse 7 -  
39042 Bressanone (BZ)  
Tel.: +39 327-280 7077  
IG67@gmx.de

### ISTITUTO PRANIC HEALING ITALIA

Via Colloredo 148 -  
Paisan Di Prato (Ud)  
Telefono: 0432691448  
lphitalia@Libero.it  
www.lphitalia.com

### RAUMKLANG

V.lo dei Castagni, 15 - 39019 Tirolo  
Tel: +39 0473 923715  
info@raumklang.it  
www.raumklang.it

### SAT SO HAM ASSOCIAZIONE

Yoga Kundalini  
tel: 346-2258049  
satsoham.associazione@gmail.com

### STUDIO DI NATUROPATIA

Vicolo Muri, 4  
39100 Bolzano  
Mob. +39 3397844272  
berniegufu@yahoo.it

## EMPORI GESCHÄFTE

### BIO-OCCHIALI

Località Posallo, 5  
23824 Dorio (LC)  
caterina.polini@libero.it  
www.bio-occhiali.com  
Occhiali benessere - Occhiali per  
ginnastica visiva riabilitativa e testi  
sull'argomento

Brillen zum Wohlfühlen - Brillen für reha-  
bilitative Augengymnastik sowie Bücher  
zum Thema

### BUCHGEMEINSCHAFT MERAN KG

Via Cassa di Risparmio, 11 - 39012  
Merano  
Tel: +39 0473 274410 - rs@buchnet.com  
www.buchnet.com

Libreria - offizielle Bibliothek des Meetings

### BLISS VEG FOOD

Strada San Vitale, Cagli  
Telefono: +39 340 3227493  
divyachaitanya.78@gmail.com  
Crèperia itinerante Il cibo è Energia  
Divina, è come una divinità che ha il  
potere di conservare la vita delle creature.  
*Creperie auf Rädern  
Essen ist die Energie der Götter,  
wie eine Göttin, die  
Macht hat, Kreaturen am  
Leben zu erhalten.*

### CRE-ARMONY

Via Mainardo 162 - 39012 Merano (BZ)  
Tel: +39 335 6692227  
info@cre-armony.it  
www.cre-armony.com  
Benessere: incensi, pietre, amuleti in  
legno  
Wellness: Räucherstäbchen, Steine,  
Holzamulette

**imperial art**  
BOUTIQUE & DESIGN HOTEL

**Boutique & Design Hotel ImperialArt**

20 meters next to the Kurhaus  
Next to yoga festival  
Directly in the city centre  
Free entry to Merano Therme  
Individual service

Freiheitsstraße 110, Corso Libertà I-39012 Meran, Merano  
Tel (+39)-0473 237 172 - info@imperialart.it - www.imperialart.it



## EDIZIONI PROSVETA

Vocabolo Torre, 103  
Piegara (PG) 06066  
Tel: +39 075 8358498  
prosveta@tin.it  
www.prosveta.it  
La casa editrice  
Bücher

## I AM BAMBÙ

via Giovanni a Prato 4  
Trento - 38122  
Telefono: 0461 1581701  
Email: info@iambambu.com  
Sito: www.iambambu.com

Abbigliamento e accessori in fibra  
naturale di bambù

*Kleidung und Accessoires  
in der natürlichen Bambusfaser*

## FEET-UP

Moosmühlweg 6a D -  
87459 Pfronten  
Tel.: +49 (0) 8363 92406  
info@feetup.de  
www.feetup.de

Un'invenzione tedesca brevettata,  
fatta del migliore materiale  
e lavorata con elevata qualità: I vostro  
feetup® trainer vi permette  
di sfruttare al meglio le pause brevi:  
rilassamento profondo ed  
un cambiamento totale di prospettiva.

*Eine in Deutschland patentierte Erfindung,  
aus hochwertigen Materialien und unter  
strenger Qualitätskontrolle hergestellt:  
Feetup Ihr Trainer® ermöglicht Ihnen  
den Vorteil von kurzen Pausen: tiefe  
Entspannung und eine totale Veränderung  
der Perspektive.*

## IL MANDORLO BIOLOGICO

Via Moretto da Brescia, 3  
20133 Milano  
Tel: +39 02 710057  
ilmandorlobiologico@virgilio.it  
www.ilmandorlobiologico.it  
Lavorazioni tessili, accessori e cuscini  
yoga per il benessere  
*Textilien: Wellness-Accessoires,  
Yogakissen*

## IL PUNTO VEGETARIANO

Via Mainardo, 22/F  
39012 Merano (BZ)  
Tel. +39 0473-238292  
EMail:  
ilpuntovegetarianoplaza@gamil.com  
www.ilpuntovegetariano.it  
Ristorazione vegan all'interno del Festival  
*Veganisches Restaurants im  
Festivalgebäude*

## RE-YOGA

Via Albertini 36 D/1  
60131 Ancona  
+39 071 2868498  
info@reyoga.it  
www.reyoga.it  
Strumenti - accessori - abbigliamento  
yoga tappetini - borse - t-shirt  
*Accessoires und Bekleidung, Mats,  
Taschen und T-Shirts*

## WEA ESSENTIAL SRL

Galleria S.Babila 4/B  
20122 Milano  
Tel: +39 02 76212425  
info@weaessential.com  
www.weaessential.com  
Abbigliamento Yoga, Abiti multiuso -  
Linee relax Made in Italy  
*Kleidung Yoga, Mehrzweck-Kleider -  
Richtlinien Entspannung - Made in Italy*

# HOTEL

## Partners

### \*\*\*\* Hotel Adria

Via Gilm 2  
0473 236610  
www.hotel-adria.com

### \*\*\*\* Hotel Aurora

Passeggiata Lungo Passirio 38  
0473 211800  
www.hotel-aurora-meran.com

### \*\*\* Hotel Westend

Via Speckbacher 9  
0473 447654  
www.westend.it

### \*\*\* Hotel Schönbrunn

via M. Nusser 29  
0473 231300  
www.schoenbrunn.it

### \*\*\* Gartenresidence Zea Curtis

Via S. Maria del Conforto 24  
0473 234046  
www.zeacurtis.com

### \*\*\* Hotel Gruberhof

Pfarrgasse 22  
+39 0473 236511  
www.hotelgruberhof.com

### \*\*\* Hotel Schönbrunn

Via XXX Aprile 2  
0473 448335  
www.merano-flora.it

### \*\*\* Hotel Salgart

Via S. Katharina 31  
0473 234468  
www.salgart.com



**City Hotel Merano**

0473 492550 (11.30 Uhr bis 11.30 Uhr) Frühstück serviert bis 11.30 Uhr  
0473 492550 (11.30 Uhr bis 11.30 Uhr) Frühstück serviert bis 11.30 Uhr

via Mainardo/Meinhardstraße 41 - Tel. +39 0473 492550 - www.cityhotel-merano.it

## YOGA MEETING KURHAUS

Cucina vegetariana e vegana  
*Vegetarische und vegana Küche*



Il Punto Vegetariano



Elisabeth



Bliss Veg Food

Sabato/Samstag

## HAPPY HOUR FOR YOGA MEETING

Musica, Arte, Aperitivo  
*Musik, Kunst, Aperitif*

ore/Uhrzeit | 19,45 | Kursaal

### PERFORMANCE "FEELING SOUND"

Igor Olivier Ezendam & Arianna Artioli

ore/Uhrzeit | 20.45 | Rotonda Kurhaus

David Torri e Marta Mandolesi  
*chitarra e voce*

e

Quarteto: Graziano Zorzi - *dilruba*  
Marco Cristofolini - *caval della Macedonia*  
Felice Bruni - *sitar*  
Carlos - *campane tibetane*



HOTEL  
EUROPA SPLENDID  
★★★★

- 100 meters from the "Kurhaus"
- Right next to the "Yoga Festival"
- Located in the city center
- Generous and healthy breakfast
- Individual service



Merano in  
Yoga





# VEGETARIAN WEEKS

Dal 26 aprile al 10 maggio 2015 le settimane gastronomiche "Vegetarian Weeks" arricchiscono, sotto il profilo gastronomico, il programma del (9/10 maggio). I 19 esercizi partner dell'Azienda di Soggiorno aderenti all'iniziativa propongono specialità vegetariane e vegane e spremute fresche di frutta.

*Von 26. April bis 10. Mai 2015 ergänzen die Gastronomiewochen „Vegetarian Weeks“ Das Programm am 9.+10. Mai auf kulinarischer Ebene..  
Die 19 teilnehmenden Partnerbetriebe der Kurverwaltung Meran servieren in diesem Zeitraum besondere vegetarische und vegane Gerichte bzw. frisch gepresste Fruchtsäfte.*

## ACCADEMIA

Via Plankenstein / Plankensteinstraße 3-5  
+39 0473 230255  
accademia@gmail.com

## BISTRO 7

Portici / Lauben, 232  
+39 0473 210636  
Riposo domenica / Ruhetag Sonntag  
www.bistrosieben.it

## BISTRO LA PIAZZA

Piazza Terme 1 / Thermenplatz 1  
+39 0473 259461  
www.hotelthermemeran.it

## BISTRO LISZT

Corso Libertà 49 / Freiheitsstraße  
+39 0473 232017

## BISTRO THERME MERAN

TERME MERANO  
Piazza Terme 9 / Thermenplatz  
+39 0473 252043  
www.thermemeran.it

## BRUNNENPLATZ

Via Dante 2 / Dantestraße  
+39 0473 236366  
Riposo sabato / Ruhetag Samstag

## EUROPA SPLENDID

Corso Libertà 178 / Freiheitstraße,  
+39 0473 232376  
www.europa.bz

## FINO - HOTEL AURORA

Passeggiata Lungo Passirio 38/Passerpromenade  
+39 0473 211800  
www.fino.bz

## FLORA

Portici 75 / Lauben  
+39 0473 270432  
Riposo domenica / Ruhetag Sonntag  
www.restaurant-flora.com

## FORSTERBRÄU

Corso Libertà 90 / Freiheitsstraße  
+39 0473 236535  
www.forsterbrau.it

## SIGMUND

Corso Libertà, 2 / Freiheitsstraße  
+39 0473 237749  
Riposo mercoledì / Ruhetag Mittwoch  
www.restaurantsigmund.it

## SISSI - ANDREA FENOGLIO

Via G. Galilei 44 / G. Galileistraße  
+39 0473 231062  
Riposo lunedì + martedì a pranzo /  
Ruhetag Montag + Dienstag Mittag  
www.sissi.andreafenoglio.com

## THE GALLERY TAPAS BAR

Via Mainardo, 41 / Meinhardstraße  
+39 0473 492550  
www.tapas-gallery.it

## VILLA HEIDELBERG

Via T. Brenner 22 / T. Brennerstraße  
+39 0473 211955  
Riposo lunedì / Ruhetag Montag  
www.villaheidelberg.it

## RESTAURANT/RISTORANTE-PIZZERIA

### BISTRO HELLWEGER'S

Piazza Duomo, 30 / Pfarrplatz  
0473 212581  
www.hellwegers.it

### GIARDINO MERAN/O

Passeggiata Lungo Passirio, 2/Passerpromenade  
+39 0473 270406  
www.ristorantegiardinomerano.it

### KIRCHER

Via Laurin, 113 Laurinstraße  
0473 445864  
www.kircher-gratsch.net

### LA SMORFIA

Via Goethe, 28 / Goethestraße  
0473 090346  
www.lasmorfiamerano.com

## BARS&CAFES

### COFFEE ART-IMPERIAL

Corso Libertà, 112 / Freiheitsstraße  
0473 491028  
info@imperialart.it



## “VISIONI D’AUTORE”

## “VISIONEN EINES AUTORS”

curatore / Kurator: Johnny Dell’Orto

Artisti, provenienti tutt’Italia, propongono opere che trovano ispirazione nel mondo della spiritualità diventando strumenti per la meditazione.

Immagini che possano essere utili ad accompagnare il praticante nel suo viaggio interiore.

Le opere, poste in spazi ambientati, potranno essere usufruibili da chiunque voglia soffermarsi a meditare, riflettere o semplicemente rilassarsi.

*Künstler aus ganz Italien stellen Werke vor, die in der Welt der Spiritualität inspiriert sind und zu Meditationsobjekten werden. Bilder, die für den Übenden auf seiner inneren Reise nützlich sein und ihn begleiten können.*

*Die Werke werden so im Raum präsentiert, dass jeder, der sich gerne zu einer Meditation vor ihnen einfinden möchte*

*- oder einfach nur nachdenken und entspannen -, dies in Ruhe tun kann.*

Autori / Autoren:

Paola Bacchi, Paola Bradamante, Alessandra Cassinelli, Johnny Dell’orto, Francesca Di Chiara  
Atit Di Chiara, Petra Holzknicht, Eliana Lorena, Antonio Monroy, Lorella Pozzi, Leontine Regine, Eleonora Roaro  
Leonardo Roperti, Elisabeth Ruchti, Axel Rütten, Antonia Torsello, Nicoletta Veronesi



MASSIMO ZERO

*Massimo*

## Massimo Gusto, Zero Grano

Una pasta senza glutine dal sapore originale e autentico, in grado di offrire un’esperienza di puro piacere senza rinunce. Grazie alla nostra ricetta esclusiva a base di pregiate farine di mais e riso con acqua purissima di montagna, disponibile in ben 26 referenze, dai formati più richiesti alle specialità regionali più tipiche e ricercate.



la pasta Massimo Zero  
è un prodotto




VITAFOOD  
una scelta di gusto

seguiaci su **facebook**

[massimozero.com](http://massimozero.com)





**Wir sind, wo  
Sie sind  
Siamo dove  
siete voi**

**Mehr als Sie erwarten.  
Più di quello che vi aspettereste.**

Die Meraner Bank  
La Banca Meranese



**Raiffeisen** Meran Merano





# MERANO *in* YOGA

YOGA & HOLISTIC EUROPEAN MEETING

5a Edizione | 5. Ausgabe

9 | 10 maggio | Mai 2015

Seminari | Conferenze  
Discipline olistiche  
Green Yoga | Open Class  
Centri Yoga e Olistici  
Yoga Bambini  
Area Emporio | Mostra d'arte

*Seminare | Vorträge  
Ganzheitliche Disziplinen  
Green Yoga | Open Class  
Yoga und Zentren  
für Ganzheitliche Medizin  
Yoga für Kinder | Marktplatz  
Kunstaussstellung*

[www.yogameeting.org](http://www.yogameeting.org)

in collaborazione | in Zusammenarbeit



ISTITUTO REGIONALE MERANO  
DEI SERVIZI LOCALI



Si ringrazia | Wir danken:

