



PROGRAMM - SAMSTAG DER OFFENEN TÜR - 18. September

ZEIT	Raum AMETHYST	Raum ROSENQUARZ	Raum BERGKRISTALL
09.00	open doors	open doors	open doors
09.30 – 10.30	Wirbelsäulentraining & Entspannung Karin Sattlecker	Yoga – Sonnengruß – für Einsteiger Claudia Petschnig	Kanga-Training Jasmina Peschek
10.45 – 11.45	Yin-Yang Yoga Kati Enzenhofer	Vortrag: „Wie wirkt Aufstellungsarbeit?“ Anwendungsbereiche Joanna Paulus	Conscious Vinyasa Flow Yoga Anke Egger
12.00 – 13.00	Vortrag: „Körperbild & Energieausgleich“ Irgard Ganzer	Kinder-Yoga Kati Enzenhofer	Qigong- Die Kunst neue Kräfte zu sammeln Ernst Matthias Huber
13.15 – 14.15	Vortrag: Malort – intuitives malen „von 3 – 99 Jahren“ Irgard Ganzer	Vortrag: „Stress – was nun?“ Harry Humer – Der Stresscoach	Yoga – Unterer Rücken – Retter Claudia Petschnig
14.30 – 15.30	Gewahrsein – Ganzheitliche Übungen für Alle Susann Rubin	Familien – Yoga Kati Enzenhofer	Hatha Yoga Debora Leopolder
15.45 – 16.45	Vortrag: Numerologie – Gibt sie Antwort auf meine Fragen? Irgard Ganzer	Pilates Christina Andexer	Tanz & Bewegung Jasmina Peschek
17.00 – 18.00	Zen-Meditation/Theorie & Praxis Claudia Petschnig	Tai Chi & Qi Gong – Authentischer Yang Stil Gerda Renate Heger	Ausdruckstanz „Vom Kopf ins Herz“ Petra Tipper

PROGRAMM - SONNTAG DER OFFENEN TÜR - 19. September

ZEIT	Raum AMETHYST	Raum ROSENQUARZ	Raum BERGKRISTALL
09.30	open doors	open doors	open doors
10.00 – 11.00	ZEN – Ruhe, Klarheit, Veränderung (Meditation) Claudia Petschnig	Vortrag: „Körperbild & Energieausgleich“ Irgard Ganzer	
11.15 – 12.15	Yin-Yang Yoga Kati Enzenhofer	Aufstellungsarbeit: „Aufstellung der aktuellen Corona-Situation in Österreich“ Joanna Paulus	Yoga – Unterer Rücken-Retter Claudia Petschnig
12.30 – 13.30	Vortrag: Numerologie – Gibt sie Antwort auf meine Fragen? Irgard Ganzer	Yoga – Sonnengruß – für Einsteiger Claudia Petschnig	Qigong- Die Kunst neue Kräfte zu sammeln Ernst Matthias Huber
13.45 – 14.45	Gewahrsein – Ganzheitliche Übungen für Alle Susann Rubin	Kinder-Yoga Kati Enzenhofer	Tai Chi & Qi Gong – Authentischer Yang Stil Gerda Renate Heger
15.00 – 16.00	Vortrag: Malort – intuitives malen „von 3 – 99 Jahren“ Irgard Ganzer	Familien – Yoga Kati Enzenhofer	Conscious Vinyasa Flow Yoga Anke Egger
16.15 – 17.15	Zen-Meditation/„Wie und Warum üben“ Claudia Petschnig		Ausdruckstanz „Vom Kopf ins Herz“ Petra Tipper