

**WEITER >>**

**bewegen** durch WEITERbildung



**>> gesundheit  
salute >>**

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen I

### Einführungsseminar

An diesem Abend werden folgende Themenbereiche angesprochen: Grundlagen, interne Notfälle (z. B. Bewusstlosigkeit, Fieberkrampf, Vergiftungen etc.), chirurgische Notfälle (z. B. Stürze, Gehirnerschütterung, Verletzungen, Verbrennungen, Stromunfälle). Praktische Übung und die Beantwort-

tung offener Fragen sind auch Teil des Seminars.

<b>Leitung:</b>	Dr.med. Richard Wolfsgruber, Kinder- und Notarzt, Homöopath
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 8. Februar, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	40 €

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen II

### Vertiefungsseminar mit Übungen an der Puppe

An diesem Abend werden die wichtigsten Kinderkrankheiten wie hohes Fieber, Kinderkrankheiten mit Atemnot, Krämpfe (z. B. Fieberkrämpfe, Affektkrämpfe und Epilepsie), Schädeltrauma und lebensbedrohliche Erkrankungen (z. B. Meningitis) sowie Notfälle (z. B. plötzliches Ersticken,

Atem- oder Herzstillstand) besprochen. Es werden lebensrettende Maßnahmen gezeigt.

<b>Leitung:</b>	Dr.med. Richard Wolfsgruber, s.o.
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 15. März, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	45 €

## Erste-Hilfe-Kurs

In diesem Kurs erfahren Sie, wie man mit Notfallsituationen in der Familie, bei der Arbeit und im täglichen Leben besser umgehen kann. Sie lernen die wichtigsten Notfallmaßnahmen kennen und üben ihre Anwendung.

Inhalte: Rettungskette, Krampfanfälle, Fieberkrampf, Nasenbluten, Schock, Hitzschlag, Verbrennungen, Vergiftungen, Insektenstiche, Bisswunden, allergische Reaktionen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Lagerungsarten, Wundversorgung und Stillung

starker Blutungen, Herz-Kreislauf-Wiederbelebung, Verschlucken von Fremdkörpern, Knochenbrüche und Schädeltrauma

<b>Leitung:</b>	Zita Kofler Thaler, Krankenschwester bei der Ersten-Hilfe
<b>1. Termin:</b>	Freitag, 27. Jänner, 14.00-18.00
<b>2. Termin:</b>	Freitag, 10. März, 14.00-18.00
<b>3. Termin:</b>	Freitag, 7. April, 14.00-18.00
<b>Beitrag:</b>	40 € (30 € für ReferentInnen d. Vhs)

## Kinderkrankheiten und Homöopathie

Schulmedizin ist wichtig, Schulmedizin ist oft lebensrettend. Aber wer ist nicht schon von Antibiotika, Cortison und Sonstigem müde? Es muss auch eine sanftere Heilmethode geben, die ebenso schnell und sicher zur Heilung führt. Das ist die Homöopathie. Dr. Wolfsgruber versucht, mit einfachen Sätzen und anschaulichen Bildern die

Homöopathie so darzustellen, dass auch Sie nun Ihr Kind sanft und sicher heilen können.

<b>Leitung:</b>	Dr.med. Richard Wolfsgruber, s.o.
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 22. Februar, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	40 €

### Kursort

Kursort für alle Veranstaltungen ist, falls nicht anders angegeben: urania-Haus, Ortweinstraße 6

## Hallo Doktor...

### Informationsabende mit FachärztInnen

Einmal im Monat findet ein Abend zu einem speziellen Gesundheitsthema statt. FachärztInnen stellen das jeweilige Thema einfach und verständlich dar und geben praktische Ratschläge. Am Ende bleibt noch genügend Zeit, um Fragen an den/die Spezialisten/in zu stellen. **Anmeldung erwünscht!**

#### Alzheimer

##### Ursachen, Vorbeugung, Früherkennung und Therapiemöglichkeiten

<b>Leitung:</b>	Dr.med. Christian Wenter, Primar Geriatrie am Krankenhaus Meran Dr.med. Ingrid Ruffini, Fachärztin für Geriatrie am KH Meran
<b>Termin:</b>	Dienstag, 31. Jänner, 19.30-21.30
<b>Beitrag:</b>	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)



#### Endlich wieder gut schlafen!

##### Grundlagen der Schlafmedizin

<b>Leitung:</b>	Dr.med. Harald Ausserer, Facharzt für Neurologie
<b>Termin:</b>	Dienstag, 21. Februar, 19.30-21.30
<b>Beitrag:</b>	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)

#### Neue Krebstherapien: grenzenlose Hoffnung oder hoffnungslose Grenzen

<b>Leitung:</b>	Prof. Dr.med. Gilbert Spizzo, Facharzt für Innere Medizin, Onkologie und Hämatologie
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 23. März, 19.30-21.30
<b>Beitrag:</b>	5 € (der Beitrag kann direkt bei der Veranstaltung bezahlt werden)

## Selbsthilfegruppe 'Epilepsie' / Gruppo di auto aiuto 'Epilessia'



### Meran - Burggrafenamt / Merano e Burgraviato

Für Betroffene, Angehörige und Interessierte:  
Information, Beratung, Erfahrungsaustausch,  
Regelmäßige Gruppentreffen

Epinet ist eine ehrenamtliche Vereinigung für  
Menschen mit Epilepsie in Südtirol.

*Per persone affette da epilessia, i loro familiari  
e persone interessate: informazioni, consulenza,  
scambi di esperienze, incontri a scadenza regolare  
Epinet è un'associazione di volontariato per le  
persone affette da epilessia in Alto Adige*

Mit der Unterstützung der Dienststelle für  
Selbsthilfegruppen Südtirol / *Con il patrocinio del  
Servizio per gruppi di auto-mutuo aiuto Alto Adige*

**In deutscher und italienischer Sprache /  
in lingua tedesca e italiana**

Info: Epinet Netzwerk Epilepsie Südtirol/  
*Rete Epilessia Alto Adige* Tel. 349 66 05 435,  
info@epinet.bz.it

(Freitag / venerdì 16.00-18.00)

Anmeldungen / *iscrizioni*: direkt bei den Treffen/  
*direttamente durante gli incontri*

<b>Leitung/ koordinierung:</b>	Walter Sölva, freiwilliger Helfer von Epinet / <i>volontario di Epinet</i>
<b>Termine/ date:</b>	Montag, 9. Jänner, Montag, 6. Februar, Montag, 6. März, Montag, 3. April, Montag, 8. Mai, Montag, 12. Juni, 6 Treffen, 19.00-20.30 <i>Lunedì 9 gennaio, lunedì 6 febbraio, lunedì 6 marzo, lunedì 3 aprile, lunedì 8 maggio, lunedì 12 giugno, 6 incontri, 19.00-20.30</i>

## TCM-Ernährung für den zweiten Frühling

### Mit der richtigen Ernährung besser durch die Wechseljahre

Viele Frauen haben während der Wechseljahre kleine oder große gesundheitliche Beschwerden, am häufigsten sind es Hitzewallungen, Schlafstörungen, Gewichtszunahme, emotionale Unausgeglichenheit oder Trockenheit der Schleimhäute. Durch eine geeignete Ernährung können nach der Traditionellen Chinesischen Medizin die zu Grunde liegenden Ungleichgewichte vorbeugend ausgeglichen oder gemildert werden. Meist braucht es dazu keine radikale Ernährungsumstellung, sondern eher eine Reihe von Korrekturen: bestimmte Speisen und Getränke werden gemieden, andere

kommen öfter auf den Tisch.

In dem Seminar werden die Zusammenhänge rund um die Wechseljahre aus der Perspektive der TCM verständlich erklärt und konkrete, einfach umsetzbare Ratschläge für den Alltag gegeben.

<b>Leitung:</b>	Karin Wallnöfer, Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin, Shiatsu-Praktikerin
<b>Termin:</b>	Montag, 30. Jänner, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	30 €

## Entschlacken

### Sanft in den Frühling mit den 5 Elementen der Chinesischen Medizin

Der Frühling ist die beste Jahreszeit um den Körper zu entschlacken, zu entgiften und wieder auf Vordermann zu bringen. Die sanften Entschlackungsmethoden nach der Traditionellen Chinesischen Ernährungslehre schützen dabei die Kraftreserven des Körpers und bringen ihn nicht aus seinem inneren Gleichgewicht.

Eine leichte Ernährung, die den Körper so wenig wie möglich belastet, wird ergänzt durch Salate, Wildkräuter, Sprossen und Keime, geeignete

Gewürze und reinigende Kräuterteemischungen. Unterstützend können wir Atemübungen und Akupressur einsetzen, um den Stoffwechsel anzukurbeln und so die entschlackende Wirkung zu verstärken.

<b>Leitung:</b>	Karin Wallnöfer, s.o.
<b>Termin:</b>	Montag, 20. Februar, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	30 €

## Wellaging

### Mit der Chinesischen Medizin in die zweite Lebenshälfte

Wellaging, also das gesunde Altern, ist eines der zentralen Themen in der chinesischen Medizin. In dem Kurzseminar wird zunächst auf verständliche Weise erklärt, wie der Alterungsprozess aus energetischer Sicht abläuft, was ihn beschleunigt und was ihn bremst. Es werden dann aus allen Bereichen der Chinesischen Medizin die wirksamsten Methoden und Rezepte vorgestellt, um diesen

Prozess positiv zu beeinflussen. Konkret geht es um Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, Qigong und Selbstmassage, alles Ratschläge, die jeder in seinem Alltag problemlos umsetzen kann.

<b>Leitung:</b>	Karin Wallnöfer, s.o.
<b>Termin:</b>	Montag, 13. März, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	30 €

### Kursort

Kursort für alle Veranstaltungen ist, falls nicht anders angegeben: urania-Haus, Ortweinstraße 6

## Mehr Gesundheit, weniger Übergewicht

### Gewichtskontrolle in der Chinesischen Ernährungslehre

Aus der Sicht der TCM entsteht Übergewicht durch eine Ansammlung von Feuchtigkeit und Schleim. Ursachen dafür können eine ungeeignete Ernährung, aber auch entsprechende Ungleichgewichte sein. Beide Möglichkeiten werden im Seminar besprochen, denn ein Übergewicht kann nur dann unter Kontrolle gebracht werden, wenn sowohl die Ernährung korrigiert als auch das innere Gleichgewicht gestärkt werden. Durch eine ausgeglichene Ernährung können wir Heißhun-

gerattacken vermeiden und zu einem entspannten und positiven Umgang mit dem Essen zurückfinden. Durch das Ankurbeln des Stoffwechsels werden mehr Kalorien verbrannt und das Gewicht pendelt sich ganz von selbst ein.

<b>Leitung:</b>	Karin Wallnöfer, s. S. vorher
<b>Termin:</b>	Montag, 3. April, 19.30-22.00
<b>Beitrag:</b>	30 €

## Genuss: Achtsam Essen

### Einführungsabend für alle Interessierten

Im Unterschied zu Diäten geht es beim achtsamen Essen nicht um Gewicht, Kalorien und Ernährungsvorschriften. Achtsames Essen bedeutet, sich eigenen Gewohnheiten, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen rund ums Essen zu widmen. Die bewusste Auseinandersetzung mit den Fragen: „wann, warum, wo und wie essen wir?“ und die Sinneswahrnehmung beim Essen stehen dabei im Vordergrund.

Beim Einführungsabend beschäftigen wir uns mit den Grundhaltungen und dem Verständnis vom Achtsamen Essen.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Heike Torggler, Lern- und Sportpsychologin in eigener Praxis
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 8. Februar, 20.00-22.00
<b>Beitrag:</b>	10 €
<b>Info:</b>	Anmeldung erforderlich!

## Genuss: Achtsam Essen

### Workshops zur Vertiefung

Ziel der drei gemeinsamen Abende ist es, durch gezielte Übungen die Selbstwahrnehmung zu verbessern und die Körpersignale zu spüren, welche beim Essen eine Rolle spielen. Unter anderem geht es darum, das natürliche Gefühl von Hunger und Sättigung wieder zu spüren und eigene Vorlieben zu erforschen. In der Folge reduziert sich dabei oft das emotionale Essen und der Genuss erhält neuen Raum.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Heike Torggler, s. o.
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 8. März, 3 Treffen, jeweils Mittwoch, 20.00-21.30
<b>Beitrag:</b>	45 €
<b>Info:</b>	Anmeldung erforderlich!

## Gesicht-, Kopf- und Nackenmassage

Spezielle Massagegriffe gehören im Gesicht-, Kopf und Nackenbereich einfach dazu. Eine Kopf- und Gesichtsmassage berührt viele Schichten unserer Körperwahrnehmung und Körperfunktionen auf unterschiedliche Weise. So wirkt sie anregend und befreiend und ist bestens geeignet, um abzuschnellen und Verspannungen loszuwerden. Auf der anderen Seite ist sie abgleichend erholsam und

versorgt uns mit Zufriedenheit sowie der tiefen Gewissheit unseres Angenommen seins.

<b>Leitung:</b>	Manuela Prantl, Masseurin
<b>Termin:</b>	Samstag, 21. Jänner, 15.00-18.00
<b>Beitrag:</b>	40 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke, 2 größere Handtücher, die auch ölig werden dürfen

## Handmassage

Die Hand wird im Alltag stark beansprucht und muss vielen äußeren Strapazen standhalten. Eine intensive Handmassage stärkt Hände und Finger und steigert das allgemeine Wohlbefinden. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken dieser wohltuenden Handmassage.

<b>Leitung:</b>	Manuela Prantl, Masseurin
<b>Termin:</b>	Samstag, 11. Februar, 15.00-18.00
<b>Beitrag:</b>	40 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke, 2 größere Handtücher, die auch ölig werden dürfen

## Fußreflexzonenmassage

### Unten drücken, oben spüren!!!

Die Fußreflexzonenmassage ist eine Druckbehandlung, bei der man spezielle Bereiche der Fußsohle, die sogenannten Fußreflexzonen, massiert. Sie ist mehr als eine übliche Fußmassage: durch die verschiedenen Druckpunkte auf der Fußsohle können Schmerzen gelindert werden und Alltagsbeschwerden, wie Kopfschmerzen und Anspannung, einfach weggedrückt werden.

<b>Leitung:</b>	Manuela Prantl, Masseurin
<b>Termin:</b>	Samstag, 18. März, 15.00-18.00
<b>Beitrag:</b>	40 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke, 2 größere Handtücher, die auch ölig werden dürfen

## Rückenmassage

Verspannungen im Rücken kennt jeder von uns. An diesem Nachmittag erlernen Sie die grundlegenden Massagetechniken für den Hausgebrauch, um gezielt Verspannungen zu lösen.

<b>Leitung:</b>	Manuela Prantl, Masseurin
<b>Termin:</b>	Samstag, 8. April, 15.00-18.00
<b>Beitrag:</b>	40 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke, 2 größere Handtücher, die auch ölig werden dürfen

**Wichtiger Hinweis:** Für alle Veranstaltungen besteht – falls nicht ausdrücklich anders angegeben – Anmeldepflicht. Ohne eine rechtzeitige vorherige Anmeldung ist die Teilnahme nicht möglich.

## Qigong

Sich mit Übungen aus der uralten Tradition Chinas ins Gleichgewicht bringen und Kräfte sammeln. Qigong geht auf die alte Weisheit zur Pflege des Lebens zurück. Gerade in der heutigen Zeit voller Hektik können wir davon profitieren und uns durch bewegte und ruhende Übungen körperlich sowie geistig regenerieren und unsere Abwehrkräfte mobilisieren.

<b>Leitung:</b>	Ludmilla Kripp Kalnoky, ausgebildet bei der Tiroler Qigong Schule
<b>1. Termin:</b>	Donnerstag, 19. Jänner, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
<b>2. Termin:</b>	Donnerstag, 23. März, 8 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
<b>Beitrag:</b>	92 €
<b>Mitzubringen:</b>	bequeme Kleidung

## Hatha Yoga

Sie erfahren durch die Jahrtausende alten Techniken des Yoga ein neues Körpergefühl im Zusammenspiel von Muskelaufbau, Muskeldehnung und

Gelenkigkeit und erwecken somit frische Kraft und innere Stärke durch bewusste Atemübungen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### Am Vormittag

<b>Leitung:</b>	Alex-Bhaskara Parmeggiani, Yoga-lehrer in der Tradition von Swami Shivananda (Indien) und Ayurveda-Gesundheitsberater
<b>Termin:</b>	Dienstag, 17. Jänner, 15 Treffen, jeweils Dienstag, 9.30-11.00
<b>Beitrag:</b>	180 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke oder Handtuch

### In der Mittagspause

<b>Leitung:</b>	Alex-Bhaskara Parmeggiani, Yoga-lehrer in der Tradition von Swami Shivananda (Indien) und Ayurveda-Gesundheitsberater
<b>Termin:</b>	Dienstag, 17. Jänner, 15 Treffen, jeweils Dienstag, 13.00-14.30
<b>Beitrag:</b>	180 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke oder Handtuch

## Yoga (in italiano)

*Le posizioni praticate utilizzano vari muscoli e movimenti che promuovono equilibrio in tutto il corpo, permettono di incrementare la forza e la flessibilità, portando il/la praticante ad ottenere una salute completa del corpo, della mente e dello spirito. Le classi di questo stile solitamente non includono ne canti ne musica. Gli/le studenti/esse mantengono le posizioni per tanto tempo, in modo da imparare perfettamente i giusti allineamenti del corpo. Grazie all'uso di sostegni, ogni praticante, persino quelli con gravi problemi, può ottenere grandi risultati con la pratica. Lo yoga insegna a rilassarsi, a gestire lo stress, aumenta*

*anche l'abilità di focalizzarti e concentrarti. Una pratica regolare riduce la tensione muscolare, ma soprattutto riduce la tensione mentale.*

<b>Insegnante:</b>	Elena Minina, insegnante di yoga in formazione
<b>1° data:</b>	Giovedì 19 gennaio, 8 incontri, ogni giovedì, 17.00-18.30
<b>2° data:</b>	Giovedì 30 marzo, 8 incontri, ogni giovedì, 17.00-18.30
<b>Prezzo:</b>	96 €
<b>Da portare:</b>	coperta o asciugamano

## Yoga

### Am Abend

In diesem Kurs lernen Sie einfache Yogaübungen (asanas) und die Heilwirkung der freien Tiefenatmung kennen. Durch das Praktizieren der verschiedenen Übungen steigern Sie Ihre Beweglichkeit, Wahrnehmung und Körpergefühl. Dies führt zu Entspannung und Erholung.

Alle Interessierten, gleich welchen Alters und Beweglichkeit, können teilnehmen.

<b>Leitung:</b>	Gabriele Maichel, Yogalehrerin
<b>1. Termin:</b>	Donnerstag, 12. Jänner, 10 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
<b>Beitrag:</b>	100 €
<b>2. Termin:</b>	Donnerstag, 6. April, 6 Treffen, jeweils Donnerstag, 20.00-21.15
<b>Beitrag:</b>	60 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke oder Handtuch

## Lachyoga

### Gesund und Glücklich! Krankheiten vorbeugen mit Lachyoga!

In Zusammenarbeit mit Epinet und Südtiroler Diabetiker Bund

Das heitere Fitness- und Entspannungsprogramm. Regelmäßiges Lachyoga hält fit, verhilft zu einer positiven Grundeinstellung im Leben, beugt Krankheiten vor, weckt die Kreativität und macht gemeinsam mehr Spaß. Das wunderbare Programm entspannt Körper, Geist und Seele und weckt gleichzeitig eine unerschütterliche Lebensfreude.

<b>Leitung:</b>	Margot Regele, Lach-Yoga-Trainerin
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 16. März, 10 Treffen, jeweils Donnerstag, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	80 € (40 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetiker)
<b>Mitzubringen:</b>	rutschfeste Socken, Decke, Wasser zum Trinken, ärztliches Zeugnis (im Falle von Epilepsie/Diabetes)



## Fit und Spaß durch Bewegung



### Für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung

Durch langes Sitzen im Büro, bei der Arbeit oder in der Schule werden die Muskeln schwach: durch ausgleichende, kräftigende und entspannende Körperübungen soll dem entgegen gewirkt werden. Den Körper spüren, die Muskeln stärken, sich dehnen, beweglich bleiben oder einfach die Freude an der Bewegung sind die Ziele der Einheiten.

<b>Leitung:</b>	Guido Moser, Körpertherapeut, Sportwissenschaftler
<b>Termin:</b>	Samstag, 14. Jänner, 16 Treffen, jeweils Samstag, 9.00-11.00
<b>Beitrag:</b>	64 €
<b>Mitzubringen:</b>	Turnschuhe, Turnkleidung, ärztliches Zeugnis für TeilnehmerInnen mit Beeinträchtigung

**Wichtiger Hinweis:** Für alle Veranstaltungen besteht – falls nicht ausdrücklich anders angegeben – Anmeldepflicht. Ohne eine rechtzeitige vorherige Anmeldung ist die Teilnahme nicht möglich.



## Ich will tanzen!

### In Zusammenarbeit mit dem Treffpunkt Integra der Caritas

Für Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Beeinträchtigung



Wir bringen dir das Tanzen bei!  
Durch einen lockeren Unterricht lernst du ohne Stress, richtig zu tanzen. Wir bringen dir einen leicht erlernbaren Tanzstil bei, der zu dir passt und zeigen dir die Grundschritte der bekanntesten Tänze. Tanzen hält Geist und Körper fit. Und Tanzen macht Spaß! Danach kannst du dich auf jeder Tanzfläche sehen lassen!

<b>Leitung:</b>	Eva Buccella, Tanzlehrerin
<b>Termin:</b>	Montag, 6. Februar, 8 Treffen, jeweils Montag, 15.30-16.30
<b>Beitrag:</b>	32 € (16 € für Menschen mit Beeinträchtigung)
<b>Ort:</b>	Meran, urania-Haus, Ortweinstr. 6
<b>Info:</b>	Anmeldung: urania meran, 0473 230219, info@urania-meran.it

## Nordic Walking

Für Menschen mit Epilepsie, Diabetes oder Beeinträchtigung und Interessierte

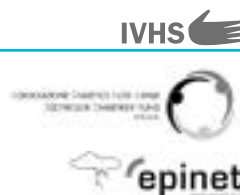
*Per persone con epilessia, diabete o diversamente abili ed interessati*

In Zusammenarbeit mit Epinet und Südtiroler Diabetiker Bund  
*In collaborazione con Epinet e Ass. Diabetici A.A.*

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Dies kann sich auch auf die Anfallsituation positiv auswirken. Mit einer optimalen Nordic Walking Technik können positive Effekte erzielt werden: z.B. funktionelle und schonende Gelenkbelastung, Gleichzeitig werden die koordinativen Fähigkeiten erweitert, die Rückenmuskulatur und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

*Muoversi regolarmente all'aria aperta favorisce il benessere fisico e mentale. Tutto ciò può avere una ricaduta positiva su possibili crisi. La tecnica del Nordic Walking è un ottimo strumento per mantenersi in salute, infatti si possono perseguire obiettivi come carico funzionale e attento delle articolazioni. Al contempo migliora la coordinazione, si rinforza la muscolatura della schiena e il sistema cardio-circolatorio.*

<b>Leitung/ insegante:</b>	Thea Gamper, Nordic Walking Instructorin
<b>Termin/ data:</b>	Donnerstag, 16. März, 10 Treffen, jeweils Donnerstag, 18.15-19.45/ <i>giovedì 16 marzo, 10 incontri, ogni giovedì, 18.15-19.45</i>
<b>Beitrag/ prezzo:</b>	70 € (35 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetes oder mit Beeinträchtigung/35 € per persone affette da epilessia, diabetici o diversamente abili)
<b>Mitzubringen/ da portare:</b>	bequeme Kleidung, Nordic Walking Stöcke werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt (ärztl. Zeugnis im Falle einer Beeinträchtigung/ Epilepsie/Diabetes)/ <i>abbigliamento comodo, le racchette vengono messe a disposizione (certificato medico per persone affette da epilessia/ diversamente abili/diabetici)</i>



## Seniorenturnen

Mit einfachen Kraft-, Ausdauer-, Koordinations-, Dehn- und Haltungsübungen und verschiedenen Hilfsmitteln (Therabänder, Gymnastikbälle usw.) soll die Gesundheit erhalten bzw. verbessert werden. Die gemeinsame Aktivität in der Gruppe fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden.

<b>Leitung:</b>	Barbara Egger, Gesundheits- und Functional Trainerin
<b>Termin:</b>	Freitag, 13. Jänner, 15 Treffen, jeweils Freitag, 16.00-17.00
<b>Beitrag:</b>	120 €

## Zumba Gold 50+

Zumba Gold ist mitreißend, macht viel Spaß und fördert eine gesunde und fitte Lebensweise. Niemand wird überfordert, egal wie fit er/sie ist. Der Kurs ist speziell für etwas reifere TeilnehmerInnen zugeschnitten. Alle Elemente aus den klassischen Zumba-Kursen sind enthalten, die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ausgerichtet: dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und leicht erlernbare Bewegungen. Trotzdem müssen die TeilnehmerInnen eines Zumba Gold Kurses nicht auf die lateinamerikanische Musik

und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Tango, Cumbia und mehr verzichten.

<b>Leitung:</b>	Marisol Osses Urtubia, Zumbatrainerin
<b>Termin:</b>	Montag, 16. Jänner, 12 Treffen, jeweils Montag, 17.00-18.00
<b>Beitrag:</b>	108 €
<b>Mitzubringen:</b>	bequeme Kleidung, Handtuch, Turnschuhe für die Turnhalle, Wasser zum Trinken

## Wer rastet, der rostet!

### Beweglichkeits- und Koordinationstraining

In Zusammenarbeit mit Epinet und Südtiroler Diabetiker Bund

Bewegungsmangel ist Gift. Durch stundenlanges Sitzen oder Stehen „verhungern“ unsere Gelenke gewissermaßen. Durch regelmäßige Bewegung werden die Gelenke deutlich besser mit Nährstoffen versorgt. Es ist nie zu spät – jeder kann jederzeit (wieder) fit werden. Ziel dieses Kurses ist es, die Leistungsfähigkeit für die Herausforderungen des Alltags zu verbessern. Stabilisationsübungen auf labilen Unterlagen machen die Fuß- und Beinmuskulatur stark und beugen Stürze vor. Das Koordinationstraining verbessert die Hirnleistung, neue Nervenzellen werden gebildet und das Demenzrisiko wird reduziert. Mit Dehn- und Mobilisationsübungen beugen wir der zunehmenden

„Versteifung“ vor. Unser Motto ist körperliche und geistige Beweglichkeit.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Evi Kerschbaumer, Sportwissenschaftlerin
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 11. Jänner, 16 Treffen, jeweils Mittwoch, 8.45-9.45
<b>Beitrag:</b>	160 € (80 € für TeilnehmerInnen mit Epilepsie, Diabetiker)
<b>Mitzubringen:</b>	Antirutschsocken oder weiche, flexible Gymnastikschuhe, evtl. kleine Decke oder Handtuch, ärztliches Zeugnis im Fall von Epilepsie/Diabetes



### Kursort

Kursort für alle Veranstaltungen ist, falls nicht anders angegeben: urania-Haus, Ortweinstraße 6

## Aktiv gegen Osteoporose!

### Gesundheitsorientiertes Kräftigungstraining

Wussten Sie, dass Sie zu jedem Zeitpunkt im Leben Ihre Knochen durch ein gezieltes Krafttraining bezüglich der Knochendichte und -struktur stärken können? Durch ein sanftes Muskelaufbautraining und die moderate Belastung erhalten Sie einen optimalen Gelenkschutz. Die Übungen mit verschiedenen Kleingeräten, begleitet von Musik dienen als Vorbeugung gegen Stürze und steigern die individuelle Leistungsfähigkeit. Auf eine korrekte Ausführung der Übungen und das Eingehen

individuelle Bedürfnisse wird Wert gelegt.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Evi Kerschbaumer, s. S. vorher
<b>1. Termin:</b>	Freitag, 13. Jänner, 8 Treffen, jeweils Freitag, 9.45-10.45
<b>2. Termin:</b>	Freitag, 17. März, 8 Treffen, jeweils Freitag, 9.45-10.45
<b>Beitrag:</b>	80 €
<b>Mitzubringen:</b>	Antirutschsocken oder weiche, flexible Gymnastikschuhe

### Beckenbodentraining nach dem BeBo®- Konzept

Ein Beckenbodentraining lohnt sich! Denn, ein gesunder, elastischer Beckenboden wirkt sich positiv auf Deinen Rücken, die Haltung, Dein Wohlbefinden und das Sexualleben aus. So unterstützt ein aktiver Beckenboden den kontrollierten Abgang von Harn, Stuhl und Winden. Vom gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur profitiert jede Frau, ob Mutter nach ein oder mehreren Schwangerschaften, Frau während der Wechseljahre, junge und reifere Lady. Das Kennenlernen und Wahrnehmen Deines Beckenbodens mit seinen drei Schichten stehen auf dem Programm. Gezielte Kräftigungsübungen sowie das Loslassen und Ent-

spannen des Beckenbodens sind Kernelemente des Kurses. In jeder Einheit werden zudem wichtige Informationen zur Funktion des Beckenbodens und der Frauengesundheit erarbeitet. Die Integration des Gelernten in den Alltag ist das A und O!

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Evi Kerschbaumer, s. S. vorher
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 18. Jänner, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 10.15-11.45
<b>Beitrag:</b>	120 €
<b>Mitzubringen:</b>	Antirutschsocken oder weiche, flexible Gymnastikschuhe

### Frauenpower, Beckenbodentraining und Pilates

Abwechslungsreich ist das Kräftigungstraining speziell für die Frau. Wir verbessern neben Kraft, Ausdauer und Koordination auch die Bindegewebsstruktur unserer bekannten Problemzonen. Spezielle Aufmerksamkeit bekommt der Beckenboden, denn er sorgt für Stabilität, für eine gesunde Rückenaufriechungskraft und bietet den inneren Organen Halt. So beugen wir mit gezielten Übungen und Tipps für den Alltag Inkontinenz vor. Zudem stärken wir mit Elementen aus der Pilates-

Methode die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur – unsere Körpermitte.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Evi Kerschbaumer, s. S. vorher
<b>1. Termin:</b>	Freitag, 13. Jänner, 8 Treffen, jeweils Freitag, 11.00-12.00
<b>2. Termin:</b>	Freitag, 17. März, 8 Treffen, jeweils Freitag, 11.00-12.00
<b>Beitrag:</b>	80 €
<b>Mitzubringen:</b>	Antirutschsocken oder weiche, flexible Gymnastikschuhe

## SuperMamaFitness: BauchBeutelPo

### Gesundheitstraining für Mütter mit Baby

BauchBeutelPo ist ein neues und ganzheitliches Training für Mütter mit Baby. Der Kurs verbessert sowohl Ausdauer als auch Kraft und beinhaltet außerdem Stretching- und Entspannungsübungen. Spezielle Beckenbodenübungen kümmern sich sehr gezielt um die Körpermitte. Die Babys genießen den engen Körperkontakt zur Mutter in der Tragehilfe, haben Freude an der Bewegung und viele Zwergel schlafen in der Regel nach wenigen Minuten ein. Mitmachen können Mütter mit

Kindern im Alter von 6 Wochen bis zum Ende der Tragezeit.

<b>Leitung:</b>	Anna Somvi Gutweniger, Hebamme und SuperMamaFitness Trainerin
<b>Termin:</b>	Dienstag, 17. Jänner, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 15.00-16.00
<b>Beitrag:</b>	72 €
<b>Mitzubringen:</b>	Trage

## SuperMamaFitness: BauchBuggyGo

### Gesundheitstraining für Mütter mit Baby mit Buggy im Freien

BauchBuggyGo ist ein Training an der frischen Luft, bei dem das Baby entweder im Buggy oder in der Tragehilfe dabei ist. Im Schwerpunkt liegen immer der Beckenboden und die Körpermitte, die nach den Strapazen der Geburt wieder in Form gebracht werden sollten. Bei regelmäßiger Teilnahme, verbunden mit einer ausgewogenen Ernährung, bringt dieses Training langfristige Erfolge ohne JoJo-Effekt!

Getreu dem Motto: „Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung!“ brauchst du bequeme, wettergerechte Kleidung und Turnschuhe. Mitmachen können Mamas mit Kindern im Alter

von 6 Wochen bis zum 3. Lebensjahr.

<b>Leitung:</b>	Melanie Lochmann, SuperMama-Fitness Trainerin
<b>Termin:</b>	Dienstag, 28. März, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 15.00-16.00
<b>Beitrag:</b>	72 €
<b>Mitzubringen:</b>	Sonnenschutz, Wärmeschutz oder Regenschutz für den Buggy
<b>Info:</b>	Treffpunkt: Restaurant Ofenbauer Die Kurse finden auf festen Wegen statt, die Teilnahme ist mit jedem Kinderwagen/Buggy möglich.

## Pilates in der Mittagspause

### Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung und führt zur Verbesserung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen.

<b>Leitung:</b>	Christian Zöschg, Pilatetrainer
<b>1. Termin:</b>	Donnerstag, 12. Jänner, 10 Treffen, jeweils Donnerstag, 13.00-14.00
<b>Beitrag:</b>	100 €
<b>2. Termin:</b>	Donnerstag, 6. April, 6 Treffen, jeweils Donnerstag, 13.00-14.00
<b>Beitrag:</b>	60 €
<b>Mitzubringen:</b>	Decke oder Handtuch

## Pilates

Pilates ist ein effizientes Ganzkörpertraining mit Kräftigung und Dehnung und führt zur Verbesse-

rung der Haltung, Flexibilität und Geschmeidigkeit in den Bewegungen.

### Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

<b>Leitung:</b>	Christian Zöschg, Pilatetrainer
<b>Termin:</b>	Freitag, 13. Jänner, 11 Treffen, jeweils Freitag, 17.15-18.15
<b>Beitrag:</b>	110 €
<b>Termin:</b>	Freitag, 7. April, 7 Treffen, jeweils Freitag, 17.15-18.15
<b>Beitrag:</b>	60 €

<b>Leitung:</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>Termin:</b>	Montag, 16. Jänner, 14 Treffen, jeweils Montag, 19.30-20.30
<b>Beitrag:</b>	140 €

### Für leicht Fortgeschrittene und Fortgeschrittene

<b>Leitung:</b>	Christian Zöschg, Pilatetrainer
<b>1. Termin:</b>	Freitag, 13. Jänner, 11 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	110 €
<b>2. Termin:</b>	Freitag, 7. April, 7 Treffen, jeweils Freitag, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	60 €

<b>Leitung:</b>	wird noch bekannt gegeben
<b>Termin:</b>	Montag, 16. Jänner, 14 Treffen, jeweils Montag, 18.15-19.15
<b>Beitrag:</b>	140 €

## Haltungsturnen

Unser Rücken muss im Alltag sehr vielen Belastungen (langes Stehen oder Sitzen, schlechte Haltung, schwere Gegenstände tragen) standhalten. Um Beschwerden vorzubeugen wird in diesem Kurs der Rücken durch Stabilisations-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen trainiert und auf einen starken Rücken hingearbeitet. Zusätzlich erfolgt eine Schulung der eigenen Körperwahrnehmung, um eine langfristige gute Haltung aufzubauen.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Stefanie Zöschg, Sportwissenschaftlerin
<b>Termin:</b>	Dienstag, 10. Jänner, 10 Treffen, jeweils Dienstag, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	90 €
<b>Termin:</b>	Dienstag, 28. März, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	72 €

## Wirbelsäulengymnastik

Unsere Wirbelsäule hält uns aufrecht, ermöglicht unserem Körper viel Bewegung und dämpft gleichzeitig Stoß- und Druckbelastungen. Im Alltag wird sie häufig zu viel oder falsch belastet und einseitig oder zu wenig bewegt. Dadurch kommt es zu Schwächen, Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen. Im Kurs fordern wir keine Ausdauerleistungen, sondern kombinieren Bewegungs- und Kräftigungsübungen mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen im Stehen, Sitzen und Liegen. So erhöhen wir die Stabilität und Beweglichkeit unserer Wirbelsäule und verbessern das Wohlbefinden.

<b>Leitung:</b>	Lisa Verdorfer, Physiotherapeutin, BA Gesundheits- u. Leistungssport
<b>1. Termin:</b>	Mittwoch, 11. Jänner, 10 Treffen, jeweils Mittwoch, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	90 €
<b>2. Termin:</b>	Mittwoch, 29. März, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	72 €

## In Bewegung bleiben: ein Ganzkörpertraining

Nach einer Aufwärmphase mit verschiedenen Mobilisations- und Aktivierungsübungen folgen Ausdauerseinheiten, die das Herz-Kreislauf-System stärken. Kräftigungsübungen rüsten den Körper, um den alltäglichen Belastungen Stand zu halten. Sobald es milder wird und es die Temperaturen zulassen, findet der Kurs im Freien statt. Durch die Bewegung in der freien Natur können wir nicht nur Energie tanken und Stress abbauen, sondern zudem unseren Körper durch verschiedene Begebenheiten (Stein, Hügel, Gras) optimal trainieren.

<b>Leitung:</b>	Dr. <sup>in</sup> Stefanie Zöschg, s. S. vorher
<b>1. Termin:</b>	Dienstag, 31. Jänner, 7 Treffen, jeweils Dienstag, 17.15-18.15
<b>2. Termin:</b>	Dienstag, 21. März, 7 Treffen, jeweils Dienstag, 17.15-18.15
<b>Beitrag:</b>	65 €
<b>Ort:</b>	Meran, urania-Haus und bei guter Witterung im Freien
<b>Mitzubringen:</b>	Sportbekleidung

## Move, groove, core and more

### Gesundheitsfördernde Gymnastik mit Musik

Für all jene, die am Ende des Tages noch einmal in Schwung kommen wollen mit rhythmischen Schrittkombinationen und einfachen Tanzelementen, gefolgt von Kräftigungsübungen mit Hauptaugenmerk auf die Körpermitte. Abschließend gönnen wir uns lockernde und beruhigende Dehnungs- und Mobilisationsübungen, um später entspannt ins Bett fallen zu können.

<b>Leitung:</b>	Lisa Verdorfer, s. S. vorher
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 11. Jänner, 10 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.45-20.45
<b>Beitrag:</b>	90 €
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 29. März, 8 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.45-20.45
<b>Beitrag:</b>	72 €

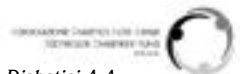
## Wassergymnastik mit Musik/Ginnastica in acqua con la musica



Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung und Diabetiker

*Per persone diversamente abili e non e diabetici*

In Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Diabetiker Bund/*in collaborazione con Ass. Diabetici A.A*



Wassergymnastik ist ein Ganzkörpertraining und für jedes Alter geeignet.

*La ginnastica in acqua è un'attività motoria che coinvolge tutto il corpo ed è adatta ad ogni età.*

<b>Leitung/ insegnante:</b>	Guido Moser, Körpertherapeut, Schwimmlehrer/ <i>insegnante di nuoto</i>
<b>Termin/ data:</b>	Freitag, 13. Jänner, 15 Treffen, jeweils Freitag/ <i>venerdì 13 gennaio, 15 incontri, ogni venerdì, 18.30-19.30</i>
<b>Beitrag/ prezzo:</b>	100 € (50 € für Menschen mit Beeinträchtigung und Diabetiker/ <i>per persone diversamente abili e diabetici</i> )

<b>Ort/ sede:</b>	Meran/o, P. Angelicus, Via Dante Str. 34
<b>Mitzubringen/ da portare:</b>	Badesachen, Badeschuhe, ärztliches Zeugnis (im Falle einer Beeinträchtigung/Diabetes)/ <i>costume, ciabatte, certificato medico (per persone diversamente abili/diabetici)</i>

## Haltungsschwimmen zur Vorbeugung von Rückenschmerzen

### Für Fortgeschrittene

Rückenschmerzen sind ein leidiges Thema: ungefähr ein Drittel der Menschen Rückenschmerzen. Die häufigste Ursache dafür ist eine Kombination aus Fehlhaltung, einer schwachen Rückenmuskulatur und psychische Faktoren wie Stress. Um Rückenschmerzen vorzubeugen und die „Rückengesundheit“ zu fördern, werden durch verschiedene Variationen des Schwimmens die relevanten Muskelgruppen gestärkt. Falsch erlernte Schwimmstile können zu Verspannungen und Schmerzen führen. Deshalb ist es wichtig, die verschiedenen Schwimmstile und die richtige Atemtechnik zu

erlernen. In den einzelnen Schwimmkursen wird ausgehend von den vorhandenen Kenntnissen aufgebaut.

<b>Leitung:</b>	Henrike Graif, Schwimmlehrerin
<b>1. Termin:</b>	Dienstag, 17. Jänner, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 19.30-20.30
<b>2. Termin:</b>	Dienstag, 21. März, 8 Treffen, jeweils Dienstag, 19.30-20.30
<b>Beitrag:</b>	112 €
<b>Ort:</b>	Meran, P. Angelicus, Dantestr. 34
<b>Mitzubringen:</b>	Badesachen, Badeschuhe

## Kräuterwanderung in Ulten

### Wildkräuter – unscheinbar und doch so heilsam

Unterwegs zur Riemerberg-Alm und über einen Rundweg wieder zurück zum Ausgangspunkt werden wir den verschiedensten Wildkräutern begegnen und vieles über ihre Mythologie und Verwendung in der Küche und Hausapotheke erfahren. Es darf gefühlt, gerochen und verkostet werden.

<b>Leitung:</b>	Franziska Schwienbacher, Biologin und Kräuterfrau, Koordinatorin der Winterschule Ulten
<b>Termin:</b>	Samstag, 15. Juli, 9.30-16.30
<b>Beitrag:</b>	35 €

<b>Mitzubringen:</b>	Wanderbekleidung, gute Schuhe, Getränke, Proviant. Wer möchte kann zu Mittag auf der Riemerberg-Alm einkehren.
<b>Treffpunkt:</b>	Ulten, St. Walburg, Parkplatz am Staudamm; anschließend fahren wir gemeinsam weiter zum Ausgangspunkt der Wanderung
<b>Info:</b>	Für Kinderwagen nicht geeignet

## Qigong im Park

Sich mit Übungen aus der uralten Tradition Chinas ins Gleichgewicht bringen und Kräfte sammeln. Qigong geht auf die alte Weisheit zur Pflege des Lebens zurück. Gerade in der heutigen Zeit voller Hektik können wir davon profitieren und uns durch bewegte und ruhende Übungen körperlich sowie geistig regenerieren und unsere Abwehrkräfte mobilisieren.

<b>Leitung:</b>	Ludmilla Kripp Kalnoky
<b>Termin:</b>	Mittwoch, 7. Juni, 5 Treffen, jeweils Mittwoch, 19.15-20.15
<b>Beitrag:</b>	60 €
<b>Ort:</b>	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
<b>Info:</b>	Bei Schlechtwetter findet der Kurs im urania-Haus statt.

## Summer Yoga im Park

An diesen Abenden praktizieren wir Yoga im Freien: Sie lernen im Kurs die Yogaübungen von einer ästhetischen Herangehensweise her kennen. Die Bewegung wird zur Kunst und die freie Tiefenatmung trägt dazu maßgeblich bei. Die freie Umgebung im Grünen belebt unsere Sinne, ein arbeitsreicher Tag kann einen wohltuenden Ausklang finden.

<b>Leitung:</b>	Gabriele Maichel, Yogalehrerin
<b>Termin:</b>	Dienstag, 20. Juni, 5 Treffen, jeweils Dienstag, 19.00-20.30
<b>Beitrag:</b>	80 €
<b>Ort:</b>	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
<b>Info:</b>	Bei Schlechtwetter findet der Kurs im urania-Haus statt.

## Pilates im Park

### Für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Pilates unterscheidet sich von vielen anderen Übungsformen durch seinen ganzheitlichen Ansatz: Kraft-, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsübungen werden miteinander verbunden. Dieses Zusammenspiel verschiedener Übungsreihen ist ein effektives Mittel, um Haltungsbeschwerden gezielt vorzubeugen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

<b>Leitung:</b>	Christian Zöschg, Pilatetrainer oder Dr. <sup>in</sup> Evi Kerschbaumer, Sportwissenschaftlerin
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>1. Termin:</b>	Montag, 12. Juni, 4 Treffen, jeweils Montag, 18.30-19.30
<b>2. Termin:</b>	Montag, 3. Juli, 4 Treffen, jeweils Montag, 18.30-19.30
<b>3. Termin:</b>	Montag, 31. Juli, 4 Treffen, jeweils Montag, 18.30-19.30
<b>Beitrag:</b>	45 €
<b>Ort:</b>	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
<b>Info:</b>	Bei Schlechtwetter findet der Kurs im urania-Haus statt.

## Power Yoga im Park

Power Yoga ist eine moderne, abgewandelte Form von Ashtanga Yoga und wurde in den 80ern in Amerika entwickelt. Es ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden und schlägt die Brücke zwischen östlicher Spiritualität und westlicher Dynamik. Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und sehr kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung. Bei dem Ausführen der Übungen steht der gleichmäßige und tiefe Atemfluss im Vordergrund. Im Vergleich zu anderen Yoga Richtungen ist Power Yoga sehr

kraftvoll und auch schweißtreibend. Es beruhigt den Geist und öffnet das Herz.

<b>Leitung:</b>	Sabine Müller, Yogalehrerin und Physiotherapeutin
<b>1. Termin:</b>	Donnerstag, 6. Juli, 4 Treffen, jeweils Donnerstag, 19.00-20.00
<b>2. Termin:</b>	Donnerstag, 3. August, 4 Treffen, jeweils Donnerstag, 19.00-20.00
<b>Beitrag:</b>	45 €
<b>Ort:</b>	Meran, Villa San Marco, Franz-Innerhofer-Straße 1
<b>Info:</b>	Bei Schlechtwetter findet der Kurs im urania-Haus statt.