

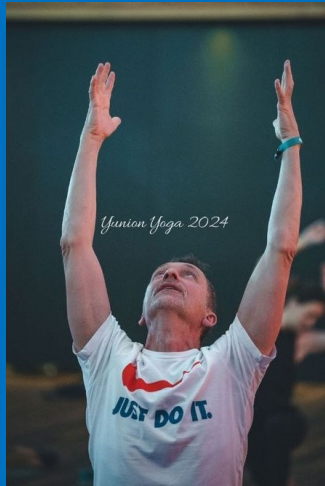
Programmbeschreibung

Yogafestival am
07.02.2026

VfR Haag an der Amper

Inside Yoga mit Gerhard

Ist ein moderner und dynamischer Yoga-Stil, der verschiedene Yoga-Stile kombiniert. Der Focus liegt auf gesunder Ausrichtung, Beweglichkeit und gezielter Kräftigung. Der wichtigste Lehrer steckt in Dir. Freu Dich mit mir auf einen Start in einen bewegten Tag.



Im **Inside Flow** bewegen wir uns synchron zur Musik mit dem Ziel, eine tiefere Verbindung zwischen Körper und Emotionen und am Ende zu uns selbst herzustellen. Wir erlernen eine Choreografie zu einem finalen Song.



Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um das Gefühl, im Flow zu sein und die Verbindung zwischen Atem, Bewegung und Musik zu genießen.

Hatha Yoga mit Felix

Im Hatha Yoga

lernst du den Unterschied zwischen An- und Entspannung. Du kräftigst und dehnt deinen Körper. Außerdem lernst du die tiefe Yogaatmung, welche dir Kraft für deinen Alltag schenkt.



Klangschalen mit Felix

Komm mit auf eine Klangschalenreise durch deinen Körper. Du liegst auf deiner Matte und der Klang der Schalen trägt dich in tiefe Entspannung.

Lachyoga mit Elfie

Durch gezielte und lustige Übungen mit tönen, atmen und bewegen bringen wir uns in einen lachhaften Zustand. Regelmäßiges Lachen wirkt auf das vegetative Nervensystem, auf die Atmung, die inneren Organe, auch auf das Herz-Kreislaufsystem, stärkt das Immunsystem, kann das Schmerzempfinden verringern und letztendlich hebt Lach Yoga unsere Stimmung. Der indische Arzt Madan Kataria machte diese Yoga-Art bekannt, mittlerweile gibt es weltweit Menschen und Gruppen, die diese Techniken ausüben. Sei mutig und lass dich darauf ein.



Yoga für die Chakren mit Elfie

Asanas, Atemübungen, Tönen und Visualisierungsübungen für die sieben Haupt Chakren.

Dabei werde ich auch auf die Bedeutung und Symbolik der jeweiligen Energiezentren eingehen, mit abschließender Chakra Meditation.

Yoga Nidra mit Elfie

Yoga Nidra ist eine einfach erlernbare Methode, um relativ schnell in die Tiefenentspannung der Alpha-Ebene zu gleiten und damit unser ganzes Wesen – physisch, mental und emotional – zu entspannen und aufzutanken. Durch das Finden eines Sankalpas – eine positiv nach vorne gerichtete Intension – können alte Gedanken- und Lebensmuster sich in neue klare Ziele und Visionen wandeln. Einführung in die Yoga Nidra Thematik und eine Yoga Nidra Session mit Symbolen und Gegensätzen.

Gymnastikraum

Inside Yoga mit Gerhard

8.30 Uhr bis 09.30 Uhr

Inside Flow Yoga mit Andrea

9.45 Uhr bis 11.00 Uhr

Hatha Yoga mit Felix

11.15 Uhr bis 12.00 Uhr

Klangschale mit Felix

12.15 Uhr bis 13.00 Uhr

Mittagspause

13.00 Uhr bis 14.00 Uhr

Lachyoga mit Elfie

14.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Chakra Yoga und Mantra mit
Elfie

14.45 bis 16.00 Uhr

Ausklang Yoga Nidra

Anmelde- und Rück-
trittsbedingungen :



Schriftliche Anmeldung an folgende Meldeadresse senden:

Petra Silberbauer, Kreisstr. 8a,
85410 Untermarchenbach
Oder per E-Mail an:
ps.in.balance@web.de

Ein Rücktritt kann nur schriftlich unter Angabe einer Bankverbindung erfolgen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt in jedem Fall 30 Euro.

Ein Rücktritt nach dem Meldeschluss kann nur bei Vorlage eines ärztlichen Attestes erfolgen.

Die Bearbeitungsgebühr beträgt ebenfalls 30 Euro.

Ein Rücktritt ohne Vorlage eines ärztlichen Attestes oder ein Nichterscheinen hat die Einbehaltung der Teilnehmergebühr zur Folge.

Ein kurzfristiger Rücktritt ohne triftigen Grund hat die Einbehaltung der gesamten Teilnehmergebühr zur Folge.

Der VfR Haag behält sich das Recht vor, die Veranstaltung aufgrund geringer Teilnehmerzahl abzusagen oder zu verschieben.

Versicherungsschutz genießen teilnehmende Sport- und Vereinsmitglieder im Rahmen der bestehenden Sportversicherung.

Änderungen sind jederzeit möglich.

Mitzubringen: Yogamatte, Blöcke und Gurte, Decke, warme Kleidung und Verpflegung

Veranstaltungsort:

VfR Haag e.V.

Gymnastikraum

Hagenaustraße 21

85410 Haag an der Amper

Email: ps.in.balance@web.de

Begrenzte Teilnehmerzahl

Frühbucherpreis: 59 Euro bis
31.12.2025

Danach 80 Euro

Es gibt gegen eine Spende gesunde Snacks, Kuchen, Kaffee und Tee.

.....
Unterschrift und verbindliche Anmeldung

Name und Anschrift