

27. & 28. April 2024
im Artrium Bad Birnbach



BAD BIRNBACHER
YOGA FESTIVAL

Entdecke Yoga auch für Dich!

Für jedes Alter, für Anfänger und Geübte
achtsam, ganzheitlich, wertschätzend

Kurse verschiedenster Yoga-Richtungen,
Ausstellung, Vorträge u.v.m.



*Von links:
Julia, Gabi, Lena, Marcel,
Barbara und Gudrun*

Yoga verbindet.

Diese Einheit und Verbindung ist der Grundgedanke des Yoga Festivals.

Es bringt fünf Bad Birnbacher Yogalehrerinnen zusammen und verbindet die Freude am bewussten Bewegen mit einem umfangreichen Rahmenprogramm.

Herzlich Willkommen zum Bad Birnbacher Yoga Festival!

Lass Dich inspirieren von verschiedenen Yoga-Einheiten, Dehnübungen und Meditationen.

**Samstag, 27. April, 10-18 Uhr und
Sonntag, 28. April, 10-17 Uhr**

Einlass ab 9:30 Uhr

- » verschiedene Yogastunden
- » Ausstellung im Wandelgang: Yoga-Equipment, Räucherwerk, Schmuck, Tee
- » Vorträge
- » Gastlehrerinnen und Gastlehrer: Karina Wagner (Kundalini); Meli, Benedikt & Friends (Kirtan)
- » leckeres Essen: auch vegetarisch und vegan von „DIE VEGANE MANUFAKTUR“

Samstag
27. April

Uhrzeit

Saal ☀ Pankratius (groß)

Saal ☾ Servatius (mittel)

Raum ★ Bonifatius (klein)

10:00–11:15 Uhr

HERZRaum-Yoga & Klang
Ganzheitliches Yoga für Gesundheit, Freude & Entspannung
BARBARA UND KARIN (Gesang)

Frisch in den Tag
Dynamisch und inspirierend für eine tägliche Praxis
GUDRUN

11:15–11:45 Uhr

Pause

Pause

11:45–13:00 Uhr

Chakren-Yoga
Energiezentren sanft aktivieren
GABI

Power-Yoga
Sich kraftvoll entwickeln (all Levels)
GUDRUN

Vortrag
Alles über Kinder-Yoga
Für Eltern, pädagogisches Personal & Lehrkräfte
JULIA

13:00–14:00 Uhr

Mittagspause

Mittagspause

Mittagspause

14:00–15:15 Uhr

Ganzheitliches Yoga
Für mehr Lebensfreude, Bewusstsein und Liebe
LENA

Klangreise
Sanfte Dehnübungen & eine angenehme Klangwelt
BARBARA

Vortrag und Meditation
Durch Hatha-Yoga zu mehr Lebensenergie
GABI

15:15–16:00 Uhr

Pause

Pause

Pause

16:00–17:15 Uhr

Kirtan
Musik & Gesang: befreit deinen Geist und heilt deine Seele
MELI, BENEDIKT & FRIENDS

Autogenes Training
KARIN SCHIEßL

Vortrag
Ganzheitliche Gesundheit
Ernährung, Inspiration und praxisnahe Anregungen
MARCEL UND LENA

10:00–11:15 Uhr

MANA
Eine harmonische Kombination aus funktionellem Training und Yoga
LENA UND MARCEL

Yoga-Therapie
Basis-Ausrichtung und Asanas zur Erhaltung der Gesundheit
GUDRUN

Meditation am Morgen
Beginne den Tag wach, klar und mit Leichtigkeit
BARBARA

11:15–11:45 Uhr

Pause

Pause

Pause

11:45–13:00 Uhr

Yin meets Yang
Anfangs kraftvoll, dann tiefgehende Dehnung
GUDRUN

Yoga für deine Verdauungsorgane
Stärke deine innere Mitte
GABI

Treffpunkt Raum Bonifatius (klein)
Prana-Yoga im Kurpark
Sanftes Bewegen und tiefes Atmen
BARBARA

13:00–14:00 Uhr

Mittagspause

Mittagspause

Mittagspause

14:00–15:15 Uhr

Progressive Muskelentspannung
KARIN SCHIEßL

Yoga gegen Stress
Achtsam in die eigene Kraft kommen
GABI

Treffpunkt Raum Bonifatius (klein)
Kräuter sammeln und kennen lernen im Kurpark
Bei schlechter Witterung im Raum
LENA

15:15–16:00 Uhr

Pause

Ab 16:00 Uhr

Kundalini-Yoga
Erwecke dein schlafendes Potenzial
KARINA WAGNER

Einlass an beiden Tagen ab 9:30 Uhr

Die Kurse beginnen pünktlich zur angegebenen Uhrzeit.

Sonntag
28. April

- » Yoga-Matten sind begrenzt vorhanden und können kostenfrei genutzt werden.
- » Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Lust an Bewegung.
- » Kurzfristige Programmänderungen sind jederzeit möglich.



Veranstaltungsort

Artrium

Kurallee 7, 84364 Bad Birnbach

Ausreichend Parkmöglichkeiten
finden Sie auf öffentlichen Parkplätzen.

Preise pro Person

Tagesticket Samstag	20 €
Tagesticket Sonntag	20 €
Wochenendticket	35 €

Kartenvorverkauf

In der **Gästeinformation** im Artrium,
Tel. 08563/963046 oder
online über den QR-Code.

Weitere Informationen:

www.badbirnbach.de/Yogafestival



VERANSTALTER:

Markt Bad Birnbach,
Neuer Marktplatz 1
84364 Bad Birnbach



BAD BIRNBACH®
DAS LÄNDLICHE BAD

Für Unfälle aller Art wird nicht gehaftet.
Die Aufsichtspflicht für Kinder liegt bei den Eltern.

DAS YOGA FESTIVAL WIRD UNTERSTÜTZT VON:



Hauptstr. 16
94086 Bad Griesbach
Tel.: 08532-8866



YOGA JULE
by Julia Eichinger



sachs 
Fenster mit Herz