



29. - 31. Juli 2016

scalariaTM

www.scalaria.com

lake yoga workshop @ scalaria // 29. – 31.7.



inne.halten

*»Ganz egal ob Einsteiger oder fortgeschrittener Yogi –
wir holen Sie dort ab, wo Sie gerade sind.«*

Termin: 29. bis 31. Juli 2016

lake yoga workshop in der Scalaria am Wolfgangsee

St. Wolfgang, Österreich

Ein außergewöhnliches Wochenende an einem schönen Ort erleben ...
inne.halten ... an.kommen ... auf.tanken ... auf.atmen ... los.lassen ...

Der **lake yoga workshop** bietet
ein vielfältiges Programm mit
exzellenten Yoga-TrainierInnen,
kurzfristige Programmänderungen
vorbehalten!



programm lake yoga workshop // 29. 7. 2016



an.kommen

FREITAG, 29. Juli 2016

Anreise Freitag Nachmittag

- mit Auto oder Bahn
- Flug von Frankfurt nach Salzburg, Shuttle vom Flughafen Salzburg zur Scalaria

zwischen 16.00 und 17.00 Uhr

- Begrüßung und Einführung mit Hie Kim

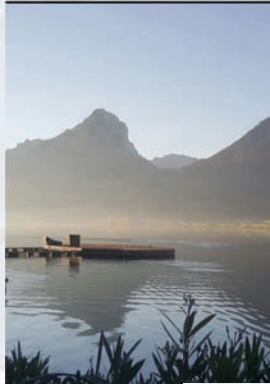
17.00 Uhr

- **Yoga Welcome Session** mit Hie Kim

anschließend gemeinsames **ayurvedisches Abendbuffet**



programm lake yoga workshop // 30. 7. 2016



auf.tanken

SAMSTAG, 30. Juli 2016 // Vormittag

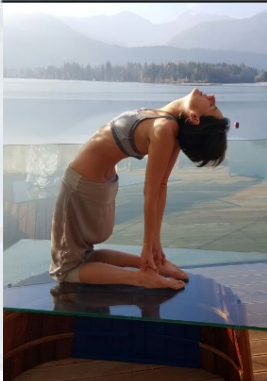
- 6.00 – 7.00 Uhr: **Gayatri-Mantra** mit Clemens
- 7.00 – 8.30 Uhr: 30 min **PRANAYAMA** + 108 **Sonnengrüße** mit den **Suriya Mantren Version 1** mit YogiLEO
- 7.00 – 8.30 Uhr: **Early Bird Faszien Yoga** mit Brigitte
- 9.00 – 10.30 Uhr: Durch **Balance und Kraft** zum gesunden Rücken mit Angelina
- 9.00 – 10.30 Uhr: **5 Elemente Yoga & ayurvedische Massage** mit Florian

Mittagspause

gemeinsames ayurvedisches Mittagsbuffet



programm lake yoga workshop // 30. 7. 2016



auf.atmen

SAMSTAG, 30. Juli 2016 // Nachmittag

- 14.00 – 15.30 Uhr: **vinyasa Flow** mit Anita
- 16.00 – 17.30 Uhr: **Yoga Session** mit Hie Kim
- 18.30 – 19.30 Uhr: "Licht ist Leben" mit Kerstin Fringes

anschließend gemeinsames **ayurvedisches Abendbuffet**



programm lake yoga workshop // 31. 7. 2016



los.lassen

SONNTAG, 31. 7. 2016

- 8.00 – 9.30 Uhr: **Wellness für den Rücken** - sanfte bis formende Asanas aus der Yoga-Therapie mit YogiLEO
- 10.00 – 11.30 Uhr: **Yoga Abschluss Session** mit Hie Kim

Mittagspause

gemeinsames ayurvedisches Mittagsbuffet

Nachmittag steht zur freien Verfügung, Beach- und Wellness-Angebote der Scalaria können bis zur Abreise genutzt werden.

Abreise



Packages //



wohl.fühlen

2 Nächte von Freitag - Sonntag

Inkludierte Leistungen:

- > Ayurvedisches Frühstücksbuffet
- > Ganztags Obst & Mineral an den Energystations
- > Lunchbuffet Samstag & Sonntag
- > Abendbuffet Freitag & Samstag
- > 2 Übernachtungen im Designerroom inkl. Seeblick
- > Zugang zu allen YOGA-Sessions

Preis pro Person 390.00 EUR

inkl. 13% Mwst. & Ortstaxe



trainerInnen lake yoga workshop // Hie



Hie Kim

Hie Kim, Ausbilder/Yogalehrer/Personal Trainer Senior

Spielerisch und mit Leichtigkeit unterrichte ich Yoga seit 2009. Das Inside Yoga Teacher Training (AYA 200), die Yoga Personal Trainer Ausbildung, eine Prana Flow Immersion und viele weitere Aus- und Fortbildungen in Yoga, Massage und Fitness habe ich durchlaufen.

Wichtiger als Zertifikate und Referenzen ist meiner Meinung nach die Intention deines Geistes. Sie manifestiert sich in jeder unserer Handlungen und Bewegungen. Meinte Intention ist es Freude im Moment auszulösen, Therapie dem Körper und Licht dem Geist zu bringen.

Yoga ist bei mir wie ein gutes Kochbuch: leichtverständlich, abwechslungsreich und logisch aufgebaut.

Meine Wurzeln habe ich in der koreanischen Kampfkunst des Taekwondo. Als Mitglied des Taepoong Demoteams und während meiner langjährigen Erfahrung als Trainer und Taekwondo Meister habe ich immer Spaß am Transfer von Wissen gefunden. So fand ich meine Berufung im Yoga.

www.hiekim.de



trainerInnen lake yoga workshop // Florian



Florian Eibl

Florian Eibl

Im Jahr 2000 absolvierte Florian die Ausbildung zum Biotrainer in der Willi Dungl Biotrainerschule in Gars am Kamp. Danach war er im Dungl Zentrum Wien als Massage Therapeut beschäftigt.

Es folgen einige große Reisen nach Asien, vor allem Indien, sowie Weiterbildungen in Massagen, Yoga und Meditation. Seit 2008 ist er selbstständig als Masseur, systemischer Erlebnispädagoge und 5 Elemente Yoga Lehrer.

Florian war vier Jahre mitwirkend und assistierend für die YogalehrerInnen Ausbildung mit Peter Clifford in Salzburg tätig. Die Ayurvedische Yoga Massage lernte Florian in Thailand kennen. Seither praktiziert er diese Technik neben der klassischen Massage und bietet Workshops zum Erlernen dieser Methode an.

www.flows.at



trainerInnen lake yoga workshop // Angelina



Angelina Inama

Angelina Inama

Angelina hat ihre Yogalehrerausbildung mit Spiraldynamik in Salzburg und in Indien gemacht. Sie ist auch gelernte Masseurin und Pilates Trainerin, arbeitet selbstständig als Yogalehrerin in Salzburg und organisiert Workshops und Fortbildungen.

Angelinas Wunsch ist es, jeden in seinen ganz persönlichen Erfahrungen zu unterstützen, die Freude über sich selbst wieder zu bestärken und Spaß an neugewonnenen Bewegungsräumen zu entdecken.

In ihrem Unterricht spiegeln sich Einflüsse aus ihren Ausbildungen, der Spiraldynamik sowie dem Hatha Yoga wieder.

www.inama.yoga



trainerInnen lake yoga workshop // YogiLEO



YogiLEO

YogiLEO

Yogalehrer mit langjähriger Erfahrung.

Unterrichtet in den Sommermonaten im Salzkammergut YOGA am SEE
im Team yoga-annapurna.at

In den Wintermonaten in Indien und dazwischen Frühling/Herbst bei
Yoga Vidya Bad Meinberg.

Hari Om.



Yin-Yoga-Lehrer, Ayur-Yoga-Therapeut, Kundalini-Yoga nach Yogi
Bhajan, Kriya- & Atemtechniken, Reiki-Meister.

Workshops bei SriSriYoga AOL, Iyengar Yoga bei Uma in Rishikesh,
Fortbildungen und Motivationstraining bei Sukadev Bretz, uvm.



trainerInnen lake yoga workshop // Brigitte



Brigitte Rieger

Brigitte Rieger

Seit mehr als 30 Jahren arbeite ich in meinem erlernten Beruf der Heilmasseurin. In dieser Zeit habe ich in vielerlei Hinsicht eine Menge Erfahrung gesammelt; sowohl durch meine praktische Arbeit mit Klienten, als auch aufgrund ständiger Weiterbildung im In- und Ausland.

Seit vielen Jahren bilde ich mit großer Freude interessierte Menschen in der Kunst des Shiatsu und der Massage aus, halte Fachseminare und Workshops.

Meine fundierte Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte ich an der WOYO®- Akademie in München. Ständige Fortbildung bei anerkannten, internationalen Yogalehrern, sowie die eigene regelmäßige Yogapraxis erweitern mein Wissen und bereichern den Yogaunterricht.

www.brigitterieger.at



trainerInnen lake yoga workshop // Anita



Anita Gaisberger

Anita Gaisberger

Anita ist 1977 in Neumarkt am Wallersee geboren und auch dort aufgewachsen. Nach meiner Ausbildung zur dipl. Physiotherapeutin reiste ich nach Thailand und hatte dort meine erste intensive Erfahrung mit Yoga. Nach einem 5 tägigen Yogakurs war ich 2 Tage krank und nicht so sicher, ob ich mich je wieder auf eine Yogamatte begeben würde. ... Ich erholte mich und stellte fest, mit Yoga eine Verbindung zu mir selbst gefunden zu haben. Seit nun schon 20 Jahren pflege ich diese Verbindung und genieße Yoga in seiner Vielschichtigkeit und unterstützenden Begleitung in meinen Lebensphasen.

Nach verschiedenen Yogaworkshops absolvierte ich im Frühling 2008 ein TriYoga TeacherTraining in München. Im April 2008 eröffnete ich das Flow Yoga Studio in Bad Ischl und unterrichte seither dort.

Zahlreiche Fortbildungen und Workshops in verschiedenen Yogastilen wie Ashtanga, Jivamukti, Anusara, Iyengar, Vinyasa Flow, Yoga Kurunta, Sivananda, Acro Yoga.

<http://www.flow-yoga.at/index.php>



trainerInnen lake yoga workshop // Clemens



Clemens Vogler

Clemens Vogler

Leben findet JETZT statt. Yoga ist für mich eine wunderbare Möglichkeit LEBEN zu erfahren und die geistigen Bewegungen des Alltags zu beruhigen (gemäß dem Yoga Sutra von Patanjali: "yoga chitta vritti nirodha". Wenn es schließlich gelingt, die aus dem Inneren gewonnene Ruhe ins Leben nach Außen mitzunehmen, folgt der „Rest“ ganz von selbst... :-)

Seit 2008 praktiziere ich Yoga, besuchte Workshops vieler unterschiedlicher Stile. Um noch weiter in die Materie einzutauchen, entschied ich mich 2012 die Spiraldynamik Basic und Yogalehrer Ausbildung von Selma Brenner und Eva Hager-Forstlechner zu absolvieren.



workshop // dozentin



Kerstin Fringes

Kerstin Fringes, MSC Gesundheitswissenschaften,
Heilpraktikerin, Osteopathin EFDMA, psychologische Beraterin
Autorin von: ***Licht ist Leben: Die Zukunft der Medizin hat begonnen***

So unglaublich wie es scheinen mag: in jeder Zelle ist Licht!
Und jede Zelle braucht Licht!

Was für Biophysiker längst Alltagswissen ist findet keine
Aufmerksamkeit der Schulmedizin, die immer noch und immer mehr auf
pharmakologisch-chemische Lösungen setzt und damit verbundene
Nebenwirkungen als selbstverständlich hinnimmt.

Kerstin Fringes erklärt anschaulich, welche Bedeutung das Licht für die
Heilung von Zellen und somit für die Gesundheit des Menschen hat.
Sie zeigt die Zusammenhänge zwischen Licht und biologischen
Stoffwechselprozessen auf und beschreibt Wege, diese auf natürliche
Weise ohne schädliche Nebenwirkungen zu nutzen.



organisatorin lake yoga workshop // Petra



Petra Jeding

Petra Jeding

Yoga sind nicht nur Körperstellungen, Atemübungen und Meditation – es ist eine innere Haltung und wird mit der Übung immer mehr zu einem Seinszustand, der sich im Alltag, in zwischenmenschlichen Beziehungen und im Umgang mit einem selbst begleitet.

In einem achtsamen und liebevollen Unterricht können die TeilnehmerInnen ein eigenes tiefes Verstehen, eine Bewusstheit und Achtsamkeit für ihre Einzigartigkeit, ihre persönlichen Fähigkeiten, Grenzen und Herausforderungen entwickeln.

About

Yoga-Inspiration/-Erfahrungen gesammelt in: Kathmandu, Thailand, Sri Lanka, Mumbai & Australien. Ältestes Yoga Institut in Mumbai: Hatha Yoga Workshops (Ursprung des Yoga's) // Kathmandu: Sunrise Yoga Workshops // Thailand: Hatha Yoga Workshops // Australien: Soft Bikram Workshops

