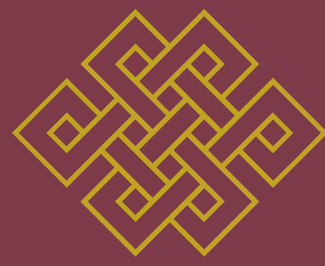


ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!



Energieplatzl

INNERGEBIRG

21.-23. November 2025

ERÖFFNUNGS- FEIER

Freitag, 21.11.2025 ab 19 Uhr

Alle sind herzlich willkommen!

- Begrüßung
- Vision
- Vorstellung des Teams
- Angebot
- Q&A
- Austausch

**Für Snacks, Getränke und
Musik wird gesorgt! :)**

KOSTENLOSE EINHEITEN

SA 22.11. + SO 23.11.2025

kostenlose Teilnahme an
Yoga, Pilates,
Verbundenes Atmen,
Meditation und
Körpercheck-Einheiten.

Um **Voranmeldung** wird
gebeten!

(siehe Kontaktdaten)

*Hans-Kappacherstraße 8
5600 St. Johann im Pongau
2. Stock / Tür ggü. Dr. Zerza*

ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!



Energieplatzl

INNERGEBIRG

KURSPLAN 22.11.2025

09:00-10:00 Uhr	Vinyasa Yoga	Reini reini.ebner@hotmail.com +43 650 8000 026
10:00-13:00 Uhr	Körpercheck (in der Ordination Dr. Zerza)	Matthias info@matthiasbesch.com +43 6763704839
10:30-11:30 Uhr	Yin Yoga *Alle Levels, keine Vorkenntnisse nötig	Laura alpenwind.yoga@gmail.com +43 664 1992 700
12:00-13:00 Uhr	Hatha Yoga *Für Einsteiger*innen geeignet	Steffi shiatsuengel@gmail.com +43 664 7500 0138
13:30-14:30 Uhr	Einführung (Infogabe) in das Verbundene Atmen	Carina anima.atmen@gmail.com
15:00-16:00 Uhr	Mama-Baby Yoga *Für Einsteiger*innen geeignet	Laura alpenwind.yoga@gmail.com +43 664 1992 700
16:30-17:30 Uhr	Pilates *Für alle Levels	Sophie sophie.markart94@gmail.com +43 664 491 8009
15:00-17:00 Uhr	Körpercheck (in der Ordination Dr. Zerza)	Matthias info@matthiasbesch.com +43 6763704839
18:00-19:00 Uhr	Kundalini Meditation (Bewegung und Stille)	Kerstin kerstiwossi@gmail.com +43 660 8280244
19:30-20:15	Einführung Zen Meditation	Rene zendopongau@gmx.at +43 677 6104 6396
20:15-open End	Gongbad	Rene zendopongau@gmx.at +43 677 6104 6396

ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!



Energieplatzl

INNERGEBIRG

KURSPLAN 23.11.2025

08:00-10:30 Uhr	Verbundenes Atmen	Carina anima.atmen@gmail.com
10:00-13:00 Uhr	Körpercheck (in der Ordination Dr. Zerza)	Matthias info@matthiasbesch.com +43 6763704839
11:00-12:30 Uhr	Einführung " Workshop Achtsam + Beweglich SEIN " anschließend Einzel- Coaching/ Essentielles Begleiten	Kerstin kerstiwossi@gmail.com +43 660 8280244
12:30-13:30 Uhr	Pilates *Für alle Levels	Sophie sophie.markart94@gmail.com +43 664 491 8009
14:00-15:00 Uhr	Schwangerschafts-Yoga *Für Einsteiger*innen geeignet	Laura alpenwind.yoga@gmail.com +43 664 1992 700
15:00-17:00 Uhr	Körpercheck (in der Ordination Dr. Zerza)	Matthias info@matthiasbesch.com +43 6763704839
15:30-16:30 Uhr	Hatha Yoga *Für Einsteiger*innen geeignet	Laura alpenwind.yoga@gmail.com +43 664 1992 700
17:00-18:00 Uhr	Männer-Yoga	Reini reini.ebner@hotmail.com +43 650 8000 026
18:30-19:30 Uhr	Yoga Nidra *Keine Vorkenntnisse nötig	Laura alpenwind.yoga@gmail.com +43 664 1992 700
20:00-21:00 Uhr	Zen Meditation	Rene zendopongau@gmx.at +43 677 6104 6396



ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!

ENERGIEPLATZ INNERGEBIRG

Du weißt nicht, welcher Kurs der richtige für dich ist oder möchtest mehr darüber wissen? Weiterfolgend findest du kurze Erklärungen zu allen Angeboten!

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept zur Kräftigung des Körpers, insbesondere der Tiefenmuskulatur. Es kombiniert präzise Bewegungen mit bewusster Atmung und verbessert Haltung, Stabilität und Körperbewusstsein.

 *Ideal für alle, die Kraft, Balance und Beweglichkeit aufbauen möchten – mit Fokus auf Körpermitte und Haltung.*

Workshop Achtsam und Beweglich sein

Für all diejenigen, die wieder in Bewegung kommen und ein neues Körpergefühl entwickeln möchten. Neben einfachen Körperübungen/ Stretchings, stehen Achtsamkeitsübungen, Meditation und Tanzen auf dem Programm.

Der Workshop endet mit einer Anleitung für die Umsetzung in den Alltag!

Einzel- Coaching/Essentielles Begleiten

Möchtest du wieder mehr zu einer inneren Balance finden, in einem geschützten Rahmen? Fühlst du dich oft erschöpft und ausgelaugt? Oder wünschst du dir einfach innerlichen Frieden?

Bei diesem Coaching unterstützt und begleitet dich Kerstin in einen vertieften Selbstkontakt. Lass dich überraschen, wie wirksam und wohltuend diese Methode sein kann!

Körpercheck

Erkenne, wo und warum dein Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist – und wie er wieder in Balance kommt.

Matthias analysiert Haltung, Becken- und Wirbelsäulenstatik und zeigt, wie kleine Ungleichgewichte große Wirkung auf das Wohlbefinden haben können.

Body Balance Massage nach Besch – wenn der Körper sich neu ausrichtet.

 *Ideal für alle, die ihre Körperhaltung verbessern, Beschwerden vorbeugen oder wieder in ein natürliches Gleichgewicht finden möchten.*



ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!

ENERGIEPLATZ L INNERGEBIRG

Du weißt nicht, welcher Kurs der richtige für dich ist oder möchtest mehr darüber wissen? Weiterfolgende findest du kurze Erklärungen zu allen Angeboten!

Verbundenes Atmen

Beim Verbundenen Atmen wird der Atem ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmung geführt. Diese intensive Atemtechnik löst emotionale Spannungen, öffnet das Herz und kann transformative Erfahrungen ermöglichen.

🌟 *Ideal für alle, die tieferes Bewusstsein, emotionale Befreiung und innere Klarheit suchen.*

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist die Grundlage vieler moderner Yogastile. Es verbindet Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und kurze Meditationseinheiten zu einer harmonischen Praxis. Die Bewegungen sind achtsam, werden bewusst gehalten und fördern Kraft, Flexibilität und innere Ruhe.

🌸 *Ideal für alle, die Yoga in seinem klassischen, ganzheitlichen Sinn erleben möchten – mit Raum für bewusste Ausrichtung und Entschleunigung.*

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Atem und Bewegung eins werden. Die Asanas gehen harmonisch ineinander über, was den Körper kräftigt und den Geist fokussiert. Jede Stunde kann in Thema, Rhythmus und Energie variieren.

🔥 *Ideal für alle, die Bewegung, Energie und kreative Flows lieben – und gerne ins „Meditieren in Bewegung“ eintauchen.*

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis, bei der die Haltungen mehrere Minuten lang passiv gehalten werden. So werden die tiefen Faszien, Gelenke und Meridiane sanft angesprochen. Auf emotionaler Ebene unterstützt Yin Yoga Loslassen, Regeneration und inneres Gleichgewicht.

🌙 *Ideal für alle, die Entspannung, Erdung und achtsame Stille suchen.*



ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!

ENERGIEPLATZ INNERGEBIRG

Du weißt nicht, welcher Kurs der richtige für dich ist oder möchtest mehr darüber wissen? Weiterfolgende findest du kurze Erklärungen zu allen Angeboten!

Schwangerschafts-Yoga

Schwangerschafts-Yoga begleitet werdende Mamas durch alle Phasen der Schwangerschaft. Mit sanften Asanas, Atemübungen und Entspannung wird das Wohlbefinden gestärkt und die Verbindung zum Baby vertieft. Körper und Geist werden auf eine bewusste Geburt vorbereitet.

🌸 *Ideal für Schwangere, die sich achtsam bewegen, entspannen und sich intuitiv bewegen möchten.*

Männer Yoga

Ja, Yoga ist auch was für Männer! 🧘♂️ Beim Männer-Yoga geht's darum, Kraft und Beweglichkeit in Balance zu bringen, den Kopf freizubekommen und den Körper stark zu halten. Egal, ob du viel trainierst, viel sitzt oder einfach was Neues suchst – Yoga hilft dir, Verspannungen zu lösen, deine Haltung zu verbessern und mit mehr Energie durch den Tag zu gehen. Probier's aus – dein Körper und dein Geist werden es dir danken! 💪

Mama-Baby Yoga

Mama-Baby Yoga stärkt Körper und Seele nach der Geburt. Sanfte Yogaübungen unterstützen die Rückbildung, lösen Verspannungen und fördern die Bindung zwischen Mutter und Kind. Babys werden liebevoll integriert – durch Berührung, Bewegung und gemeinsame Entspannung.

💖 *Ideal für Mütter, die sich Zeit für sich und ihr Baby nehmen und in Gemeinschaft Kraft tanken möchten.*

Yoga Nidra

Yoga Nidra – der „yogische Schlaf“ – ist eine geführte Tiefenentspannung im Liegen. Durch bewusste Körperwahrnehmung, Atemlenkung und Visualisierung gleitet man in einen Zustand zwischen Wachen und Schlafen. Der Körper ruht, der Geist bleibt wach.

🌙 *Ideal für alle, die Stress abbauen, Schlaf verbessern und tiefe Regeneration erfahren möchten.*



ERÖFFNUNGSWOCHENENDE!

ENERGIEPLATZ INNERGEBIRG

Du weißt nicht, welcher Kurs der richtige für dich ist oder möchtest mehr darüber wissen? Weiterfolgende findest du kurze Erklärungen zu allen Angeboten!

ZEN Meditation

Zen (jp.; chin.: „Chan“) stammt vom Sanskrit-Wort Dhyana und bedeutet „Meditation“ oder „Versenkung“. Es ist weder Religion noch Philosophie, sondern ein Weg zur inneren Ruhe und Selbsterkenntnis. Hier kann jeder zu den Meditationstreffen kommen, Menschen aller Altersstufen, Kulturen und Glaubensrichtungen.

Viele Menschen üben Zen, um Ruhe im Alltag zu finden, mit Stress und Gefühlen besser umzugehen oder sich selbst näherzukommen. Durch die regelmäßige Zazen Praxis entstehen Gelassenheit, Weisheit und Mitgefühl.

Im ZENDO Pongau sind alle willkommen, die diesen Weg gehen möchten.

Kundalini Meditation (Bewegung und Stille)

Kundalini Meditation findet in Bewegung und Stille statt. Zunächst geht es darum, dich von innerer Anspannung und Stress zu befreien. Anschließend geht es ein Stück (mit Anleitung) in die Tiefe zu dir selber: im Sitzen und Liegen. Das Ziel ist unter anderem deine Lebensenergie wieder zum fließen zu bringen! ✨