

# „Das Sangha Fest“

## Tag der Offenen Tür

am 18. April 2015, hier bei uns in der Burggasse 55, Stuckgasse 15

An diesem Tag öffnen die Shiatsu-Praxis und das Zentrum Sangha von 10:00-20:00 ihre Türen.

Das bedeutet: Einfach hereinkommen und nach Herzenslust schnuppern!

### Was bietet der Tag?

YogalehrerInnen aus unterschiedlichsten Richtungen präsentieren sich in Form von kostenlosen Schnuppereinheiten. Infos zu Schwangerschaft, Geburt, Babys, Kleinkindern und Elternsein, sowie leckere Smoothies zum Selbermachen kennenlernen.

Für alle Shiatsu-Interessierten gibt es an diesem Tag vergünstigte Schnupperbehandlungen, einen Vortrag mit Dr. Eduard Tripp, Schaufenster-Shiatsu und ausreichend Gelegenheit, sich zu informieren.

**Ab 20:00 Barfußstanzen mit „DJ Black“.**

**Eine Anmeldung zu den Shiatsu-Schnupperbehandlungen wird empfohlen.**

**INFO und ANMELDUNG Do-So unter: Shiatsu Praxis Martina Pürcher 0680/50 56 889, [martina.puercher@gmx.net](mailto:martina.puercher@gmx.net)**

**10:00-20:00**

**Shiatsu zum Kennenlernen**  
Shiatsu-Gemeinschaftspraxis

### Shiatsu-Schnupperbehandlungen 30 min à 20 € / Schaufenster-Shiatsu

Beraten lassen und erfahren. Was ist Shiatsu? Wie wirkt es? Ist Shiatsu das Richtige für mich? Das vierköpfige Team, alle vom Österreichischen Dachverband für Shiatsu mit Diplom ausgezeichnete „Qualified Practitioner“, ist an diesem Tag um Ihr Anliegen bemüht. Von 19:00-20:00 gibt es die einmalige Gelegenheit, eine Shiatsu-Behandlung live mitzuerleben.

**11:00-14:00**

**Welcome into Life**  
Susanne Pecina

### Schwangerschaft, Geburt, Baby & Kleinkind, Elternsein, Hakomi

Indische und Schmetterlings—Babymassage; Emotionelle Erste Hilfe (EEH) nach belastender Geburt, Krisenintervention für Schreibabys, Schlaf-Fütter-Stillprobleme, Trennung vom Kind; Spielgruppen; Baby- und Kleinkindgruppen; Trageberatung; Ernährung für Schwangerschaft-, Still-, Beikostzeit—Familienkost; Achtsamkeitsschulung für Eltern; Hakomi—Life Coaching

**14:00-15:00**

**Gesunde Smoothies**  
Helen Levant

### Gesunde und leckere Smoothies zum Selbermachen kennenlernen

Wieso sind diese Drinks so gesund für den Körper? Wie kann ich mir so einen leckeren Drink Selbermachen und was brauche ich dafür? In dieser Stunde erfahren sie alles über diese gesunden Powerdrinks.

**15:00-16:00**

**Hatha-Yoga**  
Ruth Gerber

### Kostenlose Schnuppereinheit Hatha-Yoga

Hier wird Hatha-Yoga geübt: Körperübungen, Atemtechniken und einfache Methoden der Meditation. Die Übungen werden in einer ruhigen, kontemplativen Technik angewandt. Ziel ist es, dass Sie sich nach der Stunde erholt und gestärkt fühlen.

**16:00-17:00**

**Yin-Yoga**  
Carina-Patricia Schierz

### Kostenlose Schnuppereinheit Yin-Yoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga Stil und eignet sich für alle, die ihre Beweglichkeit verbessern möchten sowie Entspannung und Ausgleich suchen. In dieser Einführung geht es um die Grundprinzipien von Yin Yoga, wie es sich von anderen Yoga Stilen unterscheidet und was bei der Ausführung der Übungen zu beachten ist.

**17:00-17:30**

**Shiatsu-Vortrag**  
Dr. Eduard Tripp

### Kostenloser Shiatsu-Vortrag

Dr. Eduard Tripp ist seit vielen Jahren Vorstand im ÖDS (Österreichischen Dachverband für Shiatsu) und Leiter der Shiatsu Austria Schule in Wien. Er wird uns anhand eines kurzen Vortrages näher bringen was Shiatsu ist, wie es wirkt, und in welchen Bereichen es eingesetzt wird. Für alle, die an der Shiatsu Ausbildung interessiert sind, besteht die einmalige Möglichkeit, sich alle Infos dazu direkt vor Ort zu holen.

**18:00-19:00**

**Chakren-Yoga mit Musik**  
Christina Rettenwender

### Kostenlose Schnuppereinheit Chakren-Yoga mit Musik

Meditatives und dynamisches Hatha-Yoga zum Aufbau und zur Stärkung der Muskulatur sowie Ausgleich und Harmonisierung der Energien (körperlich, geistig und emotional). Auf die Übungsabfolge abgestimmte Musik unterstützt den Energiefluss.

**19:00-19:30**

**Yoga für den Rücken**  
Natascha Heredia

### Kostenlose kurze Schnuppereinheit Yoga für den Rücken + Gutscheine

Entspannende, dehnende und kräftigende Übungen helfen die Beweglichkeit und Flexibilität der Wirbelsäule und des gesamten Körpers wiederherzustellen und zu erhalten. Es werden Elemente aus Hatha- und Kundalini-Yoga sowie spiraldynamische Übungen verwendet.

**20:00-open end**

**Barfußstanzen**

### Barfußstanzen mit „DJ Black“, freier Eintritt

Nach Herzenslust tanzen und feiern.

**Wir freuen uns auf den gemeinsamen Tag mit Euch!**



[www.zentrumsangha.at](http://www.zentrumsangha.at)



[www.mp-shiatsu.at](http://www.mp-shiatsu.at)