



SOMMER.HERBST 2018
ESTATE.AUTUNNO

A photograph of a row of red yoga mats on a wooden bench. The mats are arranged in a line, receding into the distance. The background is a bright, out-of-focus window. Two decorative curved lines, one red and one olive green, are positioned at the top of the page.

„Ich möchte still sein“, sprach die Birke und fand ihren Kraftplatz im Yoga Shiatsu Zentrum Meran.

“Vorrei essere silenziosa”, disse la betulla e trovò il suo luogo di pace nel Centro Yoga Shiatsu Merano.



Das liebevoll gestaltete Ambiente und das Angebot von Yoga, Shiatsu und vielfältigen Vorträgen und Seminaren, sind dafür da, dass du bei dir selbst ankommen und deinen ganz persönlichen Weg gehen darfst. Über den Körper kannst du dich in der Tiefe spüren, du lernst dich selbst besser kennen und verstehen, und du schulst deinen Geist. Du darfst bei uns zur Ruhe kommen, Kraft tanken und dich inspirieren lassen.

L'ambiente amorevolmente accogliente e la nostra offerta di yoga, shiatsu e vari seminari e relazioni ti permettono di arrivare da te stesso/a e a percorrere il tuo cammino personale. Tramite il corpo ti puoi sentire in profondità, impari a conoscerti e a capirti meglio e formi la tua mente. Da noi puoi riposare nella calma, trovare nuove forze e farti ispirare.

YOGA IM SOMMER

Ab dem **27.06.18.** bis Ende August sind jeden Mittwoch verschiedene Referenten für dich da. So kannst du auch im Sommer üben, ohne dich vorher festlegen und anmelden zu müssen:

Morgens von 09.15–10.30 Uhr

Abends von 19.15–20.30 Uhr

Einzelstunde 15 € | 05 Einheiten 65 €

OPEN CLASSES AM SAMSTAGMORGEN

Nach einer vollen und aktiven Woche an einem Samstagmorgen aufwachen und sanft üben, ankommen, sich einsinken lassen, nachspüren, loslassen, sich neu finden. Und dann mit beiden Beinen fest am Boden und neuer Energie ins Wochenende starten.

Das wünschen wir dir!

Deshalb sind wir **1x** im Monat von 09.00 bis 11.00 Uhr für dich da.

Wir freuen uns auf dich

SA 21.07. | 25.08. | 29.09. | 20.10. | 24.11. | 15.12. 09.00–11.00 Uhr | 20 €

KURSE HERBST | CORSI AUTUNNO

Christiana Bortolotti » TEL 348 350 0106

MO 10.09.18	08.45 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €
MO 10.09.18	16.45 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €
DI 11.09.18	09.15 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €
DI 11.09.18	18.45 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €
MI 12.09.18	18.15 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €
DO 13.09.18	09.15 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €

ENTDECKE DIE KRAFT DEINER MITTE:

Theorie und Übungen für einen zentrierten Alltag.

FR 19.10.18 09.15 Uhr (05 Einheiten à 75 min.) | 75 €

Alex Schweitzer » TEL 335 103 6546

DI 18.09.18 19.00 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) | 125 €

Martina De Rosi » TEL 338 451 1627

DI 18.09.18	13.15 Uhr (10 Einheiten à 60 min.) 100 €	
MI 19.09.18	09.15 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €	
ME 19.09.18	ore 19.45 (10 incontri à 75 min.) 125 €	<i>In lingua italiana</i>
GI 20.09.18	ore 09.15 (10 incontri à 75 min.) 125 €	<i>In lingua italiana</i>
DO 20.09.18	20.15 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) 125 €	

Renate Kuen » TEL 335 236 706

DO 13.09.18 18.00 Uhr (10 Einheiten à 75 min.) | 125 €

YOGA KINDER UND JUGENDLICHE

Monika Seebacher » TEL 348 841 0643

KINDER

MI 19.09.18 16.15 Uhr (05 Einheiten à 60 min.) | 60 €

MI 07.11.18 16.15 Uhr (05 Einheiten à 60 min.) | 60 €

JUGENDLICHE

DO 20.09.18 17.30 Uhr (05 Einheiten à 60 min.) | 60 €

DO 08.11.18 17.30 Uhr (05 Einheiten à 60 min.) | 60 €

YOGA FÜR SCHWANGERE

Monika Seebacher » TEL 348 841 0643

MO 09.15 Uhr 05 Einheiten à 75 min. | 65 € | 01 Einheit. | 15 €

DO 18.45 Uhr 05 Einheiten à 75 min. | 65 € | 01 Einheit. | 15 €

YOGA FÜR MAMAS MIT BABIES (bis 6 Monate)

Monika Seebacher » TEL 348 841 0643

Termine auf Anfrage.

shiatsu

ICH BIN MIR WICHTIG

Begleitend zu unseren Kursen und Seminaren hast du die Möglichkeit in individuellen Terminen Fragestellungen der persönlichen Entwicklung und Gesundheitsthemen ganzheitlich zu bearbeiten – über deinen Körper, deinen Geist und deinen Atem.

SONO IMPORTANTE PER ME STESSO/A

Oltre ai nostri corsi e seminari puoi fissare un appuntamento individuale per esplorare i tuoi interrogativi sul tuo sviluppo personale e questioni di salute in modo olistico – tramite il tuo corpo, la tua mente e il tuo respiro.

Shiatsu à 60 min. | 70 €

Einzelstunde Yoga | **Lezione individuale Yoga** à 60 min. | 70 €

vorträge

PHILOSOPHISCHER KREIS

Interessante Vorträge zum Thema ganzheitliches Leben

SATSANG UND MEDITATION

Wir philosophieren über verschiedene Themen und meditieren.

Mit Swami Nityamuktananda Saraswati

Termine:

DO 14.06. | FR 21.09. | FR 23.11. | FR 07.12.2018 19.30–21.00 Uhr

Freiwillige Spende

MUT TUT GUT

Machst du in deinem Leben was du wirklich, wirklich willst?

FR 05.10.18 20.00–22.00 Uhr

Vortrag | 25 €

Referentin: Martina De Rosi

KRAFTPLATZ DER STILLE

Wir sitzen einen Vormittag lang abwechselnd mit Swami Nitya in Stille.

Du kannst kommen wann du möchtest, dich dazu setzen oder legen wie lange du magst und Kraft in der Stille tanken.

SA 10.11.2018 09.00–12.00 Uhr

Dein Geschenk

seminare

SEMINARE

DIE KOSTBARKEIT DES ATEMS

Die leichte schwebende Aufmerksamkeit im Üben nach Kum Nye bringt uns ins „JETZT“.

SA 27.10.2018

14.00–18.00 Uhr

Seminar | 65 €

Referentin: Nura Kissener

BEGEGNE DIR SELBST

Wir üben Präsenz und Bewusstsein, die uns in jedem Moment neu entscheiden lassen, wie wir über unsere Persönlichkeiten und Gewohnheiten hinaus unseren wahren Wesenskern zum Ausdruck und zum Strahlen bringen können.

SO 18.11.2018

10.00–12.30 Uhr und 14.00–17.30 Uhr

Seminar | 130 €

Referentinnen: Mathilde Lintner, Christiana Bortolotti

REINIGUNG DER EMOTIONEN

Wir begeben uns mit Swami Nitya auf die Spur unserer Emotionen. Woher kommen sie, welche Rolle spielen sie für unser Lebensglück, wie können wir damit umgehen?

Termine: 12.11. | 10.12. | 14.01. | 18.02. | 18.03. 19.30–21.30 Uhr

Terminserie | 150 € (alle Treffen)

Referent: Swami Nityamuktananda Saraswati

JE STILLER DU WIRST, DESTO BESSER KANNST DU HÖREN

Wir begleiten dich einen Tag lang in die Stille. Wir schweigen, ziehen die Sinne zurück, finden zu uns selbst und entdecken innere Potentiale und neue Kraft.

SA 01.12.2018

07.30–15.00 Uhr

Seminar | 110 €

Referentinnen: Renate Kuen, Christiana Bortolotti,

(inkl. Verkostung | Pause und Mittagessen)

Monika Seebacher, Martina De Rosi

ich seh' dich

SIGLINDE THANEI
Permanent Makeup & Cosmetics

Steinerne Steg 17 Ponte Romano
39012 Meran/Merano
Tél. +39 349 618 58 66
siglinde.thanei@gmail.com



Genussmarkt mit 2.000 Südtiroler Qualitätsprodukten
Mercato dei sapori con 2.000 prodotti tipici dell' Alto Adige
Meran/o | Lana | Bozen/Bolzano | Bruneck/Brunico
shop online: www.pursuedtirol.com | info@pursuedtirol.com

be
moreyourself!

fashion . man . woman
www.be-more.it

biologische Lebensmittel
Naturkosmetik

bio

Bozen · Brennerstr. 28 · T 0471 05 29 29
Meran · Meinhardstr. 49 · T 0473 22 10 12

naturalia
www.naturalia.it



Platzl Nr. 14
39021 Goldrain-Latsch
Tel. 0473 74 30 57
www.wohntraeume.it

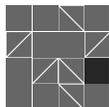
GEMMA
S T O R E

SPORT • FASHION • YOGA

Gemma Store am Gries 2
39011 Lana
Tel. +39 0473 56 19 11
www.gemmastore.it

ULTNER BioBROT

„Wir mahlen bestes Bio-Getreide kurz vor dem Backen in der eigenen Steinmühle. Wir nehmen nichts weg und fügen auch nichts hinzu. Alles Wertvolle bleibt erhalten.“
R. Schwienbacher, Ihr Bäckermeister
aus St. Walburg in Ulten



POHL
IMMOBILIEN

Hauptstraße 60, 39021 Latsch
Tel. 0473 62 21 96
info@pohl-immobilien.it



Industriestraße 11a, 39011 Lana
Tel. 0473 56 48 62
www.naturafit.it



RUNGGALDIER
TRACHTEN - MODE - STOFFE - MODA TIROLESE TESSUTI

Trachten – Mode – Stoffe | Moda Tirolese e Tessuti
Lauben 276 Portici, 39012 Meran/o
Tel. 0473 23 74 54 | Fax 0473 27 76 03

CHRISTIANA BORTOLOTTI

Yogalehrerin (EYU), Shiatsu-Praktikerin,
Vertiefung in Entspannung, Meditation
und Gestaltpädagogik

*Insegnante yoga (EYU), praticante shiatsu,
specializzazione in rilassamento e meditazione*

TEL 348 3500106
boch12@yahoo.de



MONIKA SEEBACHER

Shiatsu-Praktikerin, Physiotherapeutin,
Vertiefung Gestaltpädagogik, Yoga für
Schwangere und für Kinder/Jugendliche

*Praticante shiatsu, fisioterapista, yoga per
donne incinte e per bambini/adolescenti*

TEL 348 8410643
seebachermonika@gmail.com

NACHMITTAG DER OFFENEN TÜR VON 14–18 UHR

Am Samstag, **08.09.18** sind wir einen Nachmittag lang für dich da – zum Kennenlernen, zum Schnuppern, zum Ausprobieren. Komm vorbei, bring Freunde mit. Wir freuen uns!
Das detaillierte Programm findest du unter: www.yszm.it

POMERIGGIO DELLE PORTE APERTE DALLE ORE 14–18

Sabato, **08.09.18** siamo a tua disposizione per un pomeriggio intero – per conoscerci, per curiosare, per provare. Fai un salto, porta anche i tuoi amici. Non vediamo l'ora!
Il programma dettagliato lo puoi trovare qui: www.yszm.it

YOGA SHIATSU MERAN/O

Via Ortensteingasse 4 | 39012 Meran(o) | www.yszm.it | facebook.com/yogashiatsumeran