

**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](http://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



**sachsi**  
Fenster mit Herz