

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