

# Abendzeitung

REISE  
GEWINNEN  
4 SEITEN  
RÄTSEL

Gesicht dieser Stadt

TEL. ABOSERVICE 089.23 77 -3400  
TEL. ANZEIGENSERVICE 089.23 77 -3300  
WEB WWW.AZ-MUENCHEN.DE

NR. 14/3 - B88197  
GARMISCHER STR. 35  
81373 MÜNCHEN

ÖSTERREICH EUR 1,75; ITALIEN EUR 2,00; KROATIEN HRK 15; SLOWENIEN EUR 1,90

## Sepp Maier



So sieht er  
Klinsmann

## Mariss Jansons



Wer ihm  
nachfolgt

## Einzelhandel



Es krankt im  
Hackenviertel

# Besser leben mit Yoga



- Die Wirkung
  - Die Heilkraft
  - Die Experten
  - Die Messe
- s. 36, 37

AZ  
balance

## Jetzt einliefern

zur Auktion am 11.02.2020  
Schmuck · Antiquitäten · Kunst



URSULA  
NUSSER  
AUKTIONSHAUS

Voranmeldung erbeten 089 2782510  
Nordendstraße 46-48 · 80801 München  
info@nusser-auktionen.de  
www.nusser-auktionen.de

## Ski-Offensive Wettrüsten der Schneekanonen



## Trauer im BR „Dahoam“-Star stirbt mit 34



## Foto-Schätze Alt-München – in Farbe



## Vier Frauen brechen durch dünnes Eis

Die Damen spazieren  
über den Soier See trotz  
Warnschildern. Rettung  
gelingt per Eisleiter

Am Freitag gegen Mittag  
mussten Helfer in Bad Bay-  
ersoien mehrere Personen be-  
treuen, die in den örtlichen See  
eingebrochen sind. Die vier Da-  
men, alle Mitte 40, wollten of-  
fenbar – trotz Warnschildern  
am Ufer – den Soier See (Land-  
kreis Garmisch-Partenkirchen)  
zu Fuß überqueren.

Nach etwa 80 Metern gab die  
dünne Eisschicht nach und die  
Frauen landeten im eiskalten  
Wasser. Zeugen riefen sofort  
den Notruf.

Ein Ersthelfer schnappte sich eine  
Eisleiter und eilte den eingebro-  
chenen Damen sofort zu Hilfe,  
wobei er allerdings selbst ein-  
brach.



Der Soier See in Bad Bayersoien – hier sind vier Frauen eingebrochen. Foto: Dominik Bartl

Den Frauen gelang es den-  
noch, an der Eisleiter selbst-  
ständig aus dem Wasser klet-  
tern und auch ihr verunglück-  
ter Retter konnte schließlich

aus eigener Kraft an das sichere  
Ufer zurück gelangen.

In den zuvor gerufenen Ret-  
tungswagen konnten sich die  
Frauen unter Aufsicht eines

Notarztes  
aufwärmen  
und wurden  
untersucht.  
Glücklicher-  
weise blieben  
alle Beteilig-  
ten bei dem  
Zwischenfall  
unverletzt.

Ein Großaufge-  
bot aus 15 Eh-  
renamtlichen  
der Feuerwehr  
Bad Bayersoien  
und Rettungs-  
kräften sowie  
ein Rettungs-  
hubschrauber  
aus Murnau  
waren an dem  
Einsatz  
beteiligt. Die Polizei Murnau  
warnt anlässlich des Vorfalls  
eindringlich: „Das Betreten zu-  
gefrorener Seen ist lebensge-  
fährlich.“

## NACHRICHTEN kompakt

### ⦿ Große Störung bei Vodafone

DÜSSELDORF/BONN Mehrere tausend Vodafone-Kunden hatten am Freitagmorgen Probleme, ins Internet zu kommen. Schuld daran seien Wartungsarbeiten, die zu einer geringeren Kapazität im DSL-Netz geführt hätten, sagte ein Vodafone-Sprecher. „Das hat länger gedauert als geplant“. Rund 10 000 Kunden seien betroffen gewesen. Störungen bei der Telefonie soll es nicht gegeben haben. Berichte über Störungen bei der Telekom wies ein Telekom-Sprecher zurück.

### HEUTE IN DER AZ

Ausgehen, Tipps  
zum Wochenende Seite 2

Rätsel und  
Horoskop Seite 38 – 41

Leserforum Seite 24

Kino & Theater Seite 29, 30

Reise Seite 42

TV-Journal als Beilage

### DAS WETTER

Heute Morgen



7 2 2 0



## /Fernweh nach Mehr?

Mehr Urlaub für Weltenbummler:  
Pauschalreisen, Last Minute-Angebote, Hotels und Flüge

Verbindung leben

Top-Angebote entdecken im Reiseportal des Flughafens München unter [munich-airport.de/reisen](http://munich-airport.de/reisen)

**JETZT  
IHREN  
URLAUB UNTER  
munich-airport.de/  
reisen  
BUCHEN!**



# balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 18./19. 1. 2020 / NR. 14/3  
TELEFON 089.2377199  
E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

VON AHIMSA BIS ZAZEN

## Kleines ABC des Yoga

**AHIMSA** = wörtlich: Nicht-Verletzen. Gewaltlosigkeit; eines der wichtigsten Prinzipien des Hinduismus

**BHAKTI** = eine Form der Gottesliebe und der Hingabe an einen personalen Gott

**CHAKRA** = psychisches Zentrum, Energiezentrum

**DHARMA** = kosmische Ordnung, Tugend

**EINHEIT** = im Wandel liegt die Essenz und Einheit der Dinge

**FREIE SEELE** = Jesus, Buddha, Laotse und Patanjali, sie alle waren Jivanmuktis – freie Seelen

**GITA** = Kurzform für Bhagavad Gita. Zentrales Werk indischer Spiritualität. Der Gesang Gottes

**HANUMAN** = hinduistische Gottheit mit der Gestalt eines Affen, treuer Helfer

**ISHVARA** = die Quelle, der alles entspringt

**JIVANMUKTI** = ein zu Lebzeiten Befreiter bzw. Erleuchteter

**KAPALBHATI** = Atemtechnik zur Reinigung der Frontalregion des Gehirns

**LAM** = Mantra, das für das Wurzelchakra steht

**MANTRA** = Klang, kraftvolles Wort oder Satz, der anhaltend wiederholt wird

**NIDRA** = tiefer, traumloser Schlaf, unbewusster Zustand

**OM** = die heilige Silbe der Hindus, der Urlaut der Schöpfung,

**PRANA** = essenzielle Lebensenergie, Vitalenergie, Atem

**RAMA** = die siebente Inkarnation von Vishnu, einem Hindugott.

**SAMSARA** = Kreislauf von Geburt und Tod, der durch Karma aufrechterhalten wird.

**TANTRA** = alte Wissenschaft, die sich der Entwicklung des menschlichen Bewusstseins hin zur Transzendenz widmet.

**UTTANASANA** = Yogahaltung, stehende Vorwärtsbeuge

**VEDA** = heiliges Wissen, Sammelbegriff für das älteste Schrifttum Indiens

**WIEDERGEURT** = Reinkarnation, nach hinduistischer Vorstellung ist der Mensch in seinem Innersten eine unsterbliche Seele, die nach dem Tode erneut in Erscheinung tritt

**YOGASUTRA** = Ursprungstext des Yoga und dessen zentraler Leitfaden.

**ZAZEN** = Sitzmeditation; Begriff aus der Tradition des Zen.



Eine Gruppe übt Yoga. Alexandra Kleiner sagt: „Yoga hilft immer, Verletzungen vorzubeugen, indem man die Flexibilität steigert – durch Bewegung und Dehnung.“

Foto: imago

# „Solange man atmet, kann man Yoga praktizieren“

Was Yoga bedeutet und wie er die Lebensqualität verbessern kann, warum die Studios so regen Zulauf haben und ob man dafür wirklich gelenkig sein muss, das erklärt eine Münchner Expertin im AZ-Interview

Von Martina Artmann

Das Interesse an der altindischen Bewegungs- und Lebenslehre Yoga nimmt in der westlichen Welt seit Jahrzehnten immer noch weiter zu.

In Deutschland praktizieren Schätzungen zufolge circa 16 Millionen Menschen Yoga regelmäßig, um Geist, Herz und Körper in Einklang zu bringen. Wer im Yoga einen bloßen Modetrend vermutet, der irrt und scheint dem stetigen Zuwachs und der anhaltenden Beliebtheit dieser Bewegung nicht gerecht zu werden.

Wurde die ostasiatische Lebenskunst des Yoga einst als esoterischer Firlefanz abgetan, bei dem man skurrile Verrenkungen zu absolvieren hatte, bestätigen wissenschaftliche Studien längst die enorme Wirksamkeit regelmäßiger Yogapraxis für Gesundheit von Körper und Geist.

Dabei wirken unterschiedliche Yogastile in unterschiedlicher Art und Weise auf das Wohlbefinden. In der großen Vielfalt der Yoga-richtungen kann jeder seinen persönlichen Favoriten finden – auch wenn das zunächst nicht ganz so einfach erscheint, wenn man aus Neugier oder

aus gesundheitlichen Gründen den Weg ins Yogastudio antritt.

Wie also findet man als Einsteiger den persönlichen Stil und das passende Studio? Und wie kann Yoga das Leben (noch) besser machen?

Die AZ sprach mit der Münchner Yogalehrerin und Studio-Besitzerin Dr. Alexandra Kleiner über die transformierende Kraft des Yoga.

**AZ: Frau Kleiner, bitte erklären Sie mal, was das Wort Yoga bedeutet.**

ALEXANDRA KLEINER: Gerade bei uns im Studio und für mich selbst ist das von großer Bedeutung. Yoga bedeutet nämlich übersetzt „verbinden“. Das kann man auf ganz vielen Ebenen erleben und spüren. Zum einen zwischen den Menschen, denn wenn man ins Studio kommt und sich kennenlernt, dann entsteht eine Verbindung zwischen den Praktizierenden, zwischen Lehrer und Schüler und in dieser Gemeinschaft. Aber auch die Verbindung zwischen Körper, Geist, Herz und Seele wird dadurch zum Ausdruck gebracht.

**Kann man diese alte östliche Tradition wirklich einfach so in den Westen transportieren? Nicht unbedingt, hier können wir als Yogalehrer aber unter-**

**AZ-INTERVIEW**  
mit  
**Alexandra Kleiner**



Foto: Grit Siwonja

Die promovierte Juristin ist Mutter von zwei Kindern sowie Inhaberin und Gründerin der Yogastudios „The Studio“ (Lehel und Schwabing), wo sie selbst Yoga unterrichtet und Workshops leitet.

stützen. Wir bieten deshalb viele verschiedene Yogastile an, so dass jeder seinen eigenen Stil findet. Das kann sich individuell ändern, wenn sich die Lebensumstände verändern, beispielsweise durch eine Schwangerschaft oder wenn man körperlich beeinträchtigt ist. Dann helfen wir dabei, den Yogastil an die neuen Umstände anzupassen.

**Demnach ist Yoga keine rein körperliche Angelegenheit? Absolut. Das ist mein Kernanliegen: Es bedeutet, raus aus dem Kopf zu kommen. Der Körper hilft. Sobald man im Körper angekommen ist, kommt man**

aus dem Kopf heraus ins Sein. Hier geht es stark ums Spüren und Fühlen. Und letztendlich können wir dadurch unserem Herzen wieder mehr nachspüren.

**Welche Elemente gehören zur Yogapraxis dazu?**

Yoga ist ganz eng verbunden mit Meditation. Das kann man nicht trennen. Ich finde aber auch sehr wichtig, dass man Selbsterfahrung mit dazu bringt, Elemente der Psychologie, des Coachings und natürlich der Yogaphilosophie.

**Wie kann Yoga die Lebensqualität verbessern?**

Ich glaube, auch hier geht es wieder um die vier Elemente Herz, Körper, Seele, Geist. Wenn man seinen Körper trainiert und dann fit und stärker wird, fühlt man sich einfach wohler. Wenn man aus dem Kopf in das Fühlen kommt, dann wird auch der Geist klarer. Wenn man klarer und ruhiger wird, wenn man in sein Herz kommt und dieses öffnet, weil man sich besser spürt, dann geht es einem im Alltag auch besser. Dann kann man die Menschen in seiner Umgebung anders wahrnehmen. Es gelingt dann leichter, alte Verletzungen zu heilen und andere zu verzeihen. Und den täglichen Herausforderungen wird man, als in sich ruhender Mensch, anstatt mit reflexhaftem Reagieren mit bewusstem Agieren begegnen. Wenn man zu seiner Seele, zu seiner eigenen Spiritualität findet, hilft

das auch sehr für eine verbesserte Lebensqualität.

**Stimmt es, dass man für Yoga sehr sportlich oder gelenkig sein sollte, wie viele glauben?** Diese Frage wird mir sehr oft gestellt. Anatomisch gesehen ist das natürlich eine Wechselwirkung. Die Menschen, die viel Kraft und Muskeln haben, sind eher weniger beweglich – und das kann man mit der Yogapraxis sehr gut ausgleichen. Dazu muss man sagen: Yoga hilft immer, Verletzungen vorzubeugen, indem man die Flexibilität steigert. Durch Bewegung und Dehnung. Oftmals ist das aber wohl eher eine vorge-schobene Ausrede. Wir alle sind irgendwann einmal Anfänger. Und für Anfänger gibt es extra Basic-Stunden. Da kann man das erst einmal ausprobieren. Es gibt Hilfsmittel und gut geschulte, behutsame Yogalehrer, die einen Anfänger gut unterstützen, um mit sanfter Dehnung zu beginnen.

**Kann Yoga in jedem Alter praktiziert werden?**

Oh ja, absolut. Mein Lehrer Mark Whitwell sagt immer: „Yoga ist im Grunde genommen eine Technik, um den Atem mit in die Bewegung hinein zu nehmen – und so lange man atmet, kann man Yoga praktizieren.“ Yoga kann man sitzend auf dem Stuhl machen, sogar im Liegen. Dafür braucht man weder Sportlichkeit noch ein Yogastudio.

**Fortsetzung auf Seite 37**



# balance

ABENDZEITUNG SAMSTAG/SONNTAG, 18./19. 1. 2020 / NR. 14/3

TELEFON 089.2377199

E-MAIL REDAKTION@AZ-MUENCHEN.DE

Fortsetzung von Seite 36

**AZ: Muss man für die Yogapraxis besonders spirituell sein, Frau Kleiner?**

ALEXANDRA KLEINER: Nein, natürlich nicht. Ich denke, jeder Mensch trägt in einer gewissen Form seine eigene Spiritualität in sich. Aber das muss im Yoga nicht zwingend einen Raum bekommen. Beim Yoga kann jeder Schüler selbst entscheiden, wie viel er zulässt, und das kann auch langsam wachsen. Man sollte damit auf jeden Fall sehr sorgsam umgehen und als Lehrer den Yogaschüler dort abholen, wo er sich gerade befindet. Für mich persönlich hat Spiritualität einen hohen Stellenwert. Ich gebe das auch gerne an meine Kinder weiter.

**Was hat Yoga mit der veganen Ernährung oder dem Vegetarismus zu tun?**

Wenn man sich dessen bewusst ist, dass die Ernährung einen großen Einfluss auf die Gesundheit und auf den Körper hat, ist das wertvoll und sehr wichtig. Und insofern hängt das natürlich auch mit Yoga zusammen. Wie die Ernährung für den Einzelnen auszusehen hat, sollte jeder für sich individuell entscheiden. Auch hier gilt, dass man niemanden etwas vorschreiben kann. Ich selber ernähre mich fleischlos. Aber auch hier gibt es verschiedene Philosophien. Man kann im besten Falle etwas vorleben. Man wird automatisch selber seinen Weg dahin finden. Den Schülern etwas vorzuschreiben, das ist meiner Meinung nach der falsche Ansatz.

**Lieber ein paar Minuten täglich als eine Stunde einmal pro Woche**

**Welchen Beschwerden kann Yoga lindern?**

Auf jeden Fall hilft Yoga bei der Stressbewältigung. Stress, das weiß man heute, ist bei vielen Erkrankungen ein Hauptauslöser. Burn-out ist ein gutes Beispiel. Auch psychische Erkrankungen können mit Yoga gelindert werden. Herz-Kreislaufkrankungen und chronische Rückenschmerzen lassen sich durch regelmäßige Praxis verbessern. Spitzensportler wissen, was Yoga im präventiven Bereich zu leisten vermag. Man sollte sich dann allerdings den Yogalehrer suchen, der eine spezielle Qualifikation nachweisen kann. Wichtig ist auch, dass man das mit einem Arzt vorher abklärt. Bei uns im Studio bieten wir auch Kurse an, die als Präventionsmaßnahmen von den gesetzlichen Kassen gefördert werden.

**Wie oft muss man Yoga praktizieren, um erste Fortschritte als Anfänger zu erzielen?**

## Muss man für Yoga besonders spirituell sein?

„Wer noch nie Yoga gemacht hat“, sagt Alexandra Kleiner, „beginnt ganz einfach mit einer Basic-Stunde. Da muss man sich erst einmal gar nicht verrückt machen.“

Foto: Olivier Miche/Usplash.com

Es sollte auf jeden Fall in das jeweilige Leben des Schülers passen. Als ich vor zehn Jahren meine Yogaausbildung absolviert habe, musste ich meinem Lehrer versprechen, dass ich ab sofort täglich mindestens sieben Minuten Yoga übe. Es ist effektiver, wenn man täglich ein paar Minuten übt als einmal wöchentlich eineinhalb Stunden. Aber auch hier gilt, Yoga soll nicht zum Stress werden. Individuelle Fortschritte werden sich bei regelmäßiger Praxis schnell einstellen.

**In Yogaschulen werden viele unterschiedliche Stile angeboten. Wie findet man da seinen persönlichen Favoriten?**

Wenn man noch nie Yoga gemacht hat, beginnt man ganz einfach mit einer Basic-Stunde. Da muss man sich erst einmal gar nicht verrückt machen. Mit der Zeit lernt man dann verschiedene Stile kennen, man

trifft andere Mitschüler, hört sich im Studio um, liest ein wenig nach. Dann bekommt man ein Gefühl dafür, welche Richtung etwas sein könnte. Ich finde es ist vorrangig, den richtigen Lehrer zu finden, bei dem man sich gesehen und aufgehoben fühlt. Wenn man den Lehrer gefunden hat, ist der Stil eher zweitrangig.

**Kann man auch mit Video-Tutorials im Internet beginnen?**

Die Tutorials sind ein Trend, der aktuell aus den USA kommt. Dort ist das ein ziemlicher Hype. Ich finde, es ist besser, erst einmal in einer Schule mit dem Yoga zu beginnen. Dort hat man den Kontakt mit einem erfahrenen Lehrer, der einen unterstützt und korrigiert. Das ist einfach ein ganz anderes Lernen. Die Tutorials können allerdings eine sehr gute Ergänzung sein, wenn man nicht sehr zentral wohnt und weite Anreisen hat. Eine Klasse und eine Gemeinschaft sind natürlich etwas ganz Besonderes, dort hat man die Möglichkeit, gemeinsam auf dem Yogaweg zu wachsen und Erfahrungen zu teilen.

**Wie erkennt man einen guten, qualifizierten Yogalehrer?**

Ein guter Lehrer bringt ganz viele menschliche Qualitäten mit ein. Aber natürlich müssen fachliche Qualitäten auch gegeben sein. Das fängt bei einer fundierten Yoga-Lehrer-Aus-

bildung an und geht über diverse Zusatzqualifikationen.

**Was sollte man für eine erste Yogastunde mitbringen?**

Eigentlich reichen eine bequeme Hose und ein T-Shirt. Ein paar dicke Socken für die Schlussspannung kann man auch einpacken. Alles andere, wie etwa Matten, Blöcke und Decken, stellen wir und auch die meisten anderen Yogaschulen zur Verfügung. Was man noch mitbringen sollte sind: Freude, Neugier und Offenheit.

**Was kostet eine Yogastunde in einer Münchner Yogaschule?**

Im Durchschnitt um die 12 bis 15 Euro pro Stunde. Das variiert von Schule zu Schule ein wenig. Wenn man einen Monatsabo oder ein Jahresabo kauft, reduzieren sich hier auch noch einmal die Kosten.

**Warum zieht Yoga aktuell so viele Leute in seinen Bann?**

Natürlich merken die Menschen, dass man sich mit Yoga besser fühlt. Ich denke, das Bewusstsein der Menschen insgesamt verändert sich. Man merkt, dass die Welt sich anscheinend immer schneller dreht. Die Digitalisierung, neue Medien und die ständige Verfügbarkeit beherrschen den Alltag. Wir können die Welt nicht verändern, aber wir können uns ein Stück weit verändern. Ich glaube das ist der Grund für den anhaltenden Yogatrend.

### GASTKOMMENTAR

**Michi Kern**

Der Münchner Gastro- und Yoga-Profi (Pacha, Shivamukti Yoga Center) über die Bedeutung des Yoga.



## Gegen die Abstumpfung

Yoga wendet sich an den ganzen Menschen: Innen, außen, oben, unten. Das heißt, es geht um unser Innenleben, unsere Seele genauso wie um unsere Mitwelt und um unsere Beziehungen zu anderen – es geht um den Kopf, den Geist genauso wie um die Gefühle, den Sex; es geht um das Bewusste und das Unbewusste, um den Intellekt wie um das Mitgefühl.

### Theorie und Praxis gehören zusammen

Yoga sagt: Wir können und wir dürfen diese Aspekte und Dimensionen des Menschen nicht voneinander trennen. Theorie und Praxis gehören zusammen, Mensch und Gesellschaft, Mensch und Umwelt gehören zusammen, Geist und Gefühl gehören zusammen.

Yoga wendet sich damit gegen die Abstumpfung des Lebens, gegen die Automation des Menschen und gegen seine Entfremdung von sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur (wie Erich Fromm 1974 erklärt hat).

### YOGA-STILE kompakt

#### ☉ Hatha Yoga

Gehört zu den populärsten Yogastilen der Welt. Diese Yoga-Richtung besteht aus drei Säulen: Körperübungen, Atem, Meditation. Erhöht die Flexibilität und fördert die Stärkung der Muskulatur. Fördert den Gleichgewichtssinn.

#### ☉ Kundalini Yoga

Eine Praxis, die besonders im Tantrismus eine Rolle spielt. Sie wurde von Yogi Bhajan, einem Sikh, in den Westen gebracht. Aktiviert die Chakren, also Energiezentren, durch intensive Atemübungen, Meditationen und das Singen von Mantras. Er fördert die Verbindung zur göttlichen Quelle.

#### ☉ Jivamukti Yoga

Ein moderner, fließender Stil mit teils herausfordernden Asanas. Die schweißtreibenden Sequenzen und Flows fördern Stabilität, Kraft und Balance. Gesänge und Yogaphilosophie unterstützen den Schüler bei der spirituellen Reise.

#### ☉ Anusara Yoga

Moderner Stil aus USA. Ziel ist eine exakte Haltung unter aufmerksamer Ausrichtung und Ausführung der Asanas. So sollen Körper und Geist in Konzentration gebracht werden. Anusara wird interpretiert als: dem Herzen folgend.

#### ☉ Vinyasa Yoga

Eine fließende, kraftvolle Form. Die Praxis der Asanas steht hier im Vordergrund. Andere Techniken wie Meditation oder Pranayama werden auf ein Minimum reduziert. Vinyasa ermöglicht das Eintauchen in den Körper. Eignet sich besonders gut für Kopfmenschen.

#### ☉ Ashtanga Yoga

Die Königsdisziplin. Dieser herausfordernde Stil baut auf sich wiederholenden Abfolgen und Serien auf. Ein starker Körper und ein ebenso fester Wille sind die Belohnung für Disziplin und regelmäßiges Üben. Nichts für Einsteiger!

#### ☉ Iyengar Yoga

Zählt zu den Hatha-Yoga-Formen, vom indischen Guru B.K.S. Iyengar entwickelt. Lange gehaltene, dynamische Asanas und Atemtechniken fördern ein beruhigtes Bewusstsein. Die Körperübungen werden sowohl liegend als auch sitzend ausgeführt.

#### ☉ Kriya Yoga

Auch aktiver Yoga genannt. Diese Technik ist eine der ältesten Formen und beinhaltet wirkungsvolle Körpertechniken sowie Meditations- und Konzentrationsmethoden. Ziel der Übungen: eine Art erweitertes Bewusstsein.

### AN DIESEM WOCHENENDE

#### Messe „Yoga World“ in München

**Wo?** MOC München, Lillenthalallee 40

**Wann?** Samstag, 18. Januar, 10 bis 19 Uhr, Kirtan 19 bis 21 Uhr, Sonntag, 19. Januar, 10 bis 18 Uhr

**Was?** Workshops mit vielen bekannten Lehrern, Vorträge, Foodstände, Naturkos-

metik, Ayurveda und jede Menge Yoga-Lifestyle.

**Wie teuer?** Tagesticket 13,50 Euro. Zweitagesticket für Sa./So. 22,50. Workshop-Tickets (15 Euro) müssen extra gebucht werden und sind nur in Verbindung mit einem Tagesticket gültig.