



# 3. Braunauer Yoga 2015 Sommer

## 1.7.-1.8.

Yoga für Kids

Ganzheitlicher Yoga

Yoga im Park

Satsang

Lachyoga

Yogaphilosophie

Asanas und Mantras

Nuad Thai-Yoga-Bodywork

Vegan cooking

Meditativer Tanz

Sonnengrüße

Yogafrühstück

Yogawalk

Klangschalenmassage

**Loka Samasta Sukhino Bhavantu**

Mögen alle Wesen in allen Welten Frieden und Glückseligkeit erfahren

**Braunau · St. Peter · Schlosspark Ranshofen · Simbach**

Informationen und Anmeldung bei Gabi Fink · 0676/4408208 · [www.finkin.at](http://www.finkin.at)

## Mittwoch, 1. Juli 2015

- 6.15 - 7.15 Uhr** **Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**  
Münchner Straße 6, Simbach am Inn (bitte beachten Sie, dass es eine Vergünstigung bei Buchung aller Morgenyogastunden mit Manuela gibt) € **12,00**
- 19.00 - 21.00 Uhr** **Ma head nur quad- wenn's still isch ...**  
**Meditationsabend mit Mantrasingen mit Gabi Fink**  
im Yogahaus mit-ananda. Einführung in das Wesen, die Bedeutung und die Wirkungen der Meditation und ihre Techniken. Geführte und stille Meditationen. Einführung in das Wesen, die Bedeutung und Wirkungen von Mantras und deren unterschiedliche Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis. € **20,00**

## Donnerstag, 2. Juli 2015

- 19.00 - 20.00 Uhr** **Osho Kundalini Meditation mit Gabi Fink**  
**Bewegte Meditation im Schütteln & Tanzen, stille Meditation im Sitzen und abschließende Entspannung im Liegen**  
im Yogahaus mit-ananda € **10,00**
- 20.15 Uhr** **Film · Yoga - die Kunst zu leben**  
im Yogahaus mit-ananda, **auf Spendenbasis für Nepal**

## Freitag, 3. Juli 2015

- 6.15 - 7.15 Uhr** **Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**  
Münchner Straße 6, Simbach am Inn € **12,00**
- 9.00 - 15.00 Uhr** **Tag der offenen Tür im Yogahaus mit-ananda**  
Sie sind herzlich willkommen zu netten Gesprächen bei fruchtigen Smoothies, Kaffee, Tee und Kuchen.
- 9.00 - 11.00 Uhr** **Was sie immer schon über Klangschaalenmassage und Nuad Thai-Yoga Bodywork wissen wollen**  
zwischen 9 & 11 Uhr stehen Regina Probst und Gabi Fink im Yogahaus mit-ananda bereit, Ihre Fragen zu beantworten und Termine zu vereinbaren.

## Samstag, 4. Juli 2015

- 7.00 Uhr** **No risk - no fun ;-) Sonnengröße und Meditation**  
Kleines Abenteuer an einem Platz, an dem sich die Elemente begegnen, **anschließend Yogafrühstück**, Treffpunkt 7 Uhr vorm Yogahaus mit-ananda, mit Matte, Decke & Handtuch, bei Regen im Yogahaus € **25,00**
- Preisermäßigungen:** **5 %** Ermäßigung bei Buchung und Zahlung 2 Wochen vor Beginn des Yogasommers von mehr als 3 Angeboten mit **Gabi Fink**.  
**10 %** Ermäßigung bei Buchung von mehr als 6 Angeboten mit **Gabi Fink**.  
Bei Buchung aller Morgenyogastunden mit **Manuela Dettweiler** gesamt € **80,-**  
Manuela Dettweiler Tel. +43 699 19083016 oder office@elementar-bewegen.at

## Montag, 6. Juli 2015

**7.00 - 8.00 Uhr** **Morgenyoga mit Gabi Fink**  
im Yogahaus mit-ananda (bitte beachten Sie die Vergünstigung bei  
Buchung aller Morgenyogastunden mit Gabi) € 12,00

**9.00 - 16.00 Uhr** **Klangschalenmassagen mit Regina Probst**  
Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 0676/7612070

## Dienstag, 7. Juli 2015

**19.30 - 20.30 Uhr** **Lachyoga für Gelassenheit und inneren Frieden**  
im Yogahaus mit-ananda. Kurze theoretische Einführung und Session  
zum Erfühlen der heilsamen Kraft des Lachens € 10,00

## Mittwoch, 8. Juli 2015

**6.15 - 7.15 Uhr** **Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**  
Münchener Straße 6, Simbach am Inn € 12,00

**19.00 - 20.45 Uhr** **Asanas und heilende Klänge -  
Die Seele zum Schwingen bringen · mit Gabi Fink**  
im Yogahaus mit-ananda. Eine klassische Hatha-Yoga-Einheit, verfeinert mit  
gesungenen Mantras, begleitet am indischen Harmonium. Voraussetzung ist  
das Kennen des Sonnengrußes. € 20,00

## Freitag, 10. Juli 2015

**6.15 - 7.15 Uhr** **Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**  
Münchener Straße 6, Simbach am Inn € 12,00

## Samstag, 11. Juli 2015

**9.00 - 17.00 Uhr** **Chakras, Koshas, Nadis -  
die subtilen Strukturen des Menschen mit Fabian Scharsach**

Das Wissen um die subtilen Strukturen des Menschen – um die Bewusstseinszentren (Chakras), die subtilen Hüllen (Koshas) und Energiebahnen (Nadis, Meridiane) – ist für die Yogapraxis von großer Bedeutung, weil die Übungen des Yoga methodisch auf diese Strukturen einwirken und dadurch den Zustand unseres Körpers, aber auch den Zustand unseres Geistes verändern.

Das Wissen um diese Strukturen führt uns nicht nur zu einem bewussteren Umgang mit den Übungen des Yoga, es ermöglicht uns auch einen tieferen Zugang zu unserem Menschsein, weil es uns die Wechselwirkungen zwischen Körper, Körperenergien und Geist – und damit den eigentlichen Sinn des Yoga verstehen lässt: den Menschen von den Begrenzungen seiner Natur zu lösen und ihm größere Entwicklungsmöglichkeiten zu erschließen.

Neben dem theoretischen Fundament beinhaltet dieser Tagesworkshop auch  
2 chakrabezogene Asana-, Pranayama- & Meditationspraxisteile.

€ 75,00 oder Spende

**Ca. 18.30 Uhr** Nach dem Abendessen (€ 10,00) **Satsang mit Fabian**

## Samstag, 11. Juli 2015

**9.00 - 12.00 Uhr** **Yoga, eine Wissenschaft des Geistes - mit Manuela Dettweiler**  
Münchener Straße 6, Simbach am Inn, Einblick in die Yogaphilosophie nach Patanjali,  
Übungspraxis, Pranayama und Meditation. € **30,00**

## Montag, 13. Juli 2015

**9.00 - 16.00 Uhr** **Klangschalenmassagen mit Regina Probst**  
Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 0676/7612070

## Dienstag, 14. Juli 2015

**7.00 - 8.00 Uhr** **Morgenyoga mit Gabi Fink**  
im Yogahaus mit-ananda € **12,00**

**10.30 - 12.00 Uhr** **Yoga für Kinder mit Gabi Fink**  
im Yogahaus mit-ananda für Kinder von 5 bis 12 Jahren € **12,00**

## Mittwoch, 15. Juli 2015

**17.30 - 20.30 Uhr** **Sauer- & süß-vegane Aufstriche selbstgemacht mit Lena Fink**  
im Yogahaus mit-ananda. Aufstriche einfach und schnell hergestellt und doch raffiniert und einzigartig im Geschmack.

Ob herzhaft oder süß, abends oder zum Frühstück, mit diesen veganen Aufstrichvariationen findest bestimmt auch du deinen Genussmoment. Neben Rote Bete & Paprika-Chili, Hummus und Chia Jam könnte auch der Frischkäse eine spannende Abwechslung in deine Küche bringen. Nach Herstellung der Aufstriche und Hintergrundinfos zur veganen Ernährung schließen wir mit einer gemeinsamen Jause ab. Mitzubringen sind Schürze, Messer, Schneidbrett, 6 Gläschen für die Aufstriche und offene Sinne.

Preis inkl. Zutaten (BIO), Jause und Rezepten € **30,00**

## Donnerstag, 16. Juli 2015

**8.00 - 9.15 Uhr** **Yoga im Park mit Gabi Fink**  
**Für den Mut ganz zu sich zu stehen**  
im Schlosspark Ranshofen, bei Regen entfällt diese Stunde € **12,00**

**19.00 Uhr** **Tanz ist die verborgene Sprache der Seele - mit Sylvia Krauzer**  
im Yogahaus mit-ananda. Unser Körper dient uns im Tanz, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen. In dieser Stunde erwartet Sie Körperwahrnehmung, Bewegungstraining und eine Tanzimprovisation. € **12,00**

## Samstag, 18. Juli 2015

**9.00 - 17.00 Uhr** **Lachyoga-Wellnesstag mit Gabi Fink**  
im Yogahaus mit-ananda.

Ein ganzer Tag für dich, um die wunderbar heilsame, erfrischende & entspannende Wirkung des Lachens zu erleben. Lerne Techniken zum alleine Lachen, mit denen du Licht in den grauen Alltag und Leichtigkeit in schwere Momente bringen kannst. Lachyogaübungen, Meditation & tiefe Entspannung, Preis inkl. Mittagessen & Skriptum



€ **95,00**

# Samstag/Sonntag, 18./19. Juli 2015

jeweils

9.00 - 17.00 Uhr

**Ausbildung zum/zur LachyogaleiterIn mit Gabi Fink**

im Yogahaus mit-ananda.



Zertifiziertes Training, für alle, die mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Lachen und Leichtigkeit in ihr eigenes und das Leben anderer integrieren und ganz intensiv die wohlthuende, verbindende, heilsame, entspannende, ... Kraft des Lachens ERLEBEN und mehr zu den Hintergründen erfahren möchten.

**Der erste Tag kann separat als WELLNESSTAG gebucht werden.**

Diese Ausbildung schließt mit dem offiziellen Zertifikat der Laughter Yoga University ab und befähigt Sie Lachyoga mit Gruppen und Einzelpersonen anzuwenden.

Speziell auch interessant für Pädagog/innen, Mitarbeiter/innen in sozialen Einrichtungen und Gesundheitswesen, Yogalehrer/innen, Fitnesstrainer/innen, Trainer/innen und natürlich Menschen, die selbst gerne einen Lachclub gründen möchten. Preis inkl. Unterlagen, 2 mal Mittagessen, Kaffee & Kuchen, Obst

**Frühbucher bis 1. Juni € 250,- all inkl.**

€ 270,00

## Montag, 20. Juli 2015

9.00 - 16.00 Uhr

**Klangschalenmassagen mit Regina Probst**

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 0676/7612070

## Dienstag, 21. Juli 2015

8.00 - 9.15 Uhr

**Yoga im Park mit Gabi Fink**

**Sanfte Praxis für die Kraft, das Leben gut zu „verdauen“**

im Schlosspark Ranshofen, bei Regen entfällt diese Stunde

€ 12,00

19.00 - 20.30 Uhr

**Yoga zu zweit und ein Hauch von Acroyoga**

**mit Lena und Gabi Fink**

im Yogahaus mit-ananda. In dieser Stunde gehen wir einen Schritt weiter und verbinden uns über die eigene Stabilität und Kraft und dem eigenen Loslassen mit den Kräften und vertrauen, sich aufeinander einlassen, mal tragen, mal getragen werden, loslassen, Sicherheit und Stabilität geben ...

Sich anlehnen und vertrauen, sich aufeinander einlassen, mal tragen, mal getragen werden, loslassen, Sicherheit und Stabilität geben ...

und ein kleines bisschen fliegen ...

€ 15,00

## Mittwoch, 22. Juli 2015

6.15 - 7.15 Uhr

**Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**

Münchner Straße 6, Simbach am Inn

€ 12,00

18.30 - 20.00 Uhr

**Yoga für Frauen in der Zeit des „Klimawandels“ mit Gabi Fink**

im Yogahaus mit-ananda. Durch Yoga Beschwerden der Wechseljahre lindern und in liebevoller Annahme des eigenen Körpers und all seiner „Anwendungen“ und Veränderungen durch diese Zeit des Wandels gehen.

Sanfte Praxis u.a. mit Übungen aus dem Hormonyoga

€ 15,00

## Donnerstag, 23. Juli 2015

7.00 - 8.00 Uhr

**Morgenyoga mit Gabi Fink**

im Yogahaus mit-ananda

€ 12,00

## Freitag, 24. Juli 2015

6.15 - 7.15 Uhr

**Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**

Münchener Straße 6, Simbach am Inn

€ 12,00

## Samstag, 25. Juli 2015

9.00 - 12.00 Uhr

**Zwischen Kraft und Leichtigkeit mit Manuela Dettweiler**

Münchener Straße 6, Simbach am Inn.

Wir werden uns dem „besonderen Zustand von Verweilen in Leichtigkeit“ widmen. Eine Yogapraxis zeichnet sich durch Kraft und Stabilität sowie Leichtigkeit aus.

Patanjali benennt diese beiden Qualitäten mit dem Sanskrit Begriff „sthira-sukha“

Philosophischer Hintergrund, Übungspraxis in Sinne von „sthira – sukha“

Pranayama und Meditation

€ 30,00

14.00 - 22.00 Uhr

**Die finkin bei der STADTOASE**

Stadtplatz Braunau am Inn.

Lasst euch nieder auf meinem Chillrasen mit Tiefgang in der Braunauer Stadtoase.

Massagezelt, Vegane Leckereien, Lachyogaworkshops, Unplugged Musik von

Served 2 Ways.

## Montag, 27. Juli 2015

9.00 - 16.00 Uhr

**Klangschalenmassagen mit Regina Probst**

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter 0676/7612070

## Dienstag, 28. Juli 2015

8.00 - 9.15 Uhr

**Yoga im Park mit Gabi Fink**

**Das Herz öffnen - für mich und andere**

im Schlosspark Ranshofen, bei Regen entfällt diese Stunde

€ 12,00

## Mittwoch, 29. Juli 2015

6.15 - 7.15 Uhr

**Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**

Münchener Straße 6, Simbach am Inn

€ 12,00

18.30 - 20.00 Uhr

**Take it easy - nimms leicht mit Gabi Fink**

**Yoga für einen freien Rücken**

im Yogahaus mit-ananda. Wir haben ganz schön was zu schleppen, manchmal

zu viel ... Wie wir mit Yoga uns und unseren Rücken stabil und doch flexibel halten

können und immer wieder in ein Gefühl der Leichtigkeit kommen.

€ 15,00

## Freitag, 31. Juli 2015

6.15 - 7.15 Uhr

**Morgenyoga mit Manuela Dettweiler**

Münchener Straße 6, Simbach am Inn

€ 12,00

# Samstag, 1. August 2015

9.00 - 12.00 Uhr

**Alles dreht sich, alles bewegt sich mit Gabi Fink**

**In Bewegung bleiben, bei einem Yoga-Walk im finkin-Style ;-)**

im Yogahaus mit-ananda. Mit einer neuen Art des Yogacoachings – einer Kombination aus kinesiologicalischen und yogischen Techniken Bewegung ins eigene Denken, Fühlen und Handeln bringen.

Bei einem Spaziergang machen wir uns zu einem Thema der eigenen Wahl auf den Weg – mit Atemübungen, Blick in die Emotionskiste, usw. Danach bringen wir in einer sanften Yogastunde alles weiter ins Fließen und Ankommen. € **30,00**

---

## Klangschalenmassage nach Peter Hess mit Regina Probst

Verschieden große, klanglich aufeinander abgestimmte Klangschalen werden auf den bekleideten Körper aufgelegt und sanft angeschlagen. Die dadurch entstandenen Schwingungen durchströmen den Körper, Verspannungen können gelöst und Blockaden gelockert werden. Der gesamte Körper kommt auf diese Weise in Harmonie und entspannt sich tief.

Der Körper wird als angenehm leicht und frei schwingend erfahren, Selbstheilungskräfte werden gestärkt, Körperwahrnehmung kann verbessert werden, sie wirkt ganzheitlich auf Körper Geist und Seele ein.

**Erwachsene:**

30 min. 20 Euro

50 min. 40 Euro

**Kinder:**

30 min. 15 Euro

50 min. 30 Euro

**Termine bei Regina Probst**

**unter 0676/7612070**

---

## NUAD THAI-YOGA Bodywork mit Gabi Fink

Mit kaum einer anderen Methode kann man so schnell und effektiv Energien zum Fließen zu bringen und eine tiefe Entspannung herbeiführen.

Durch passives Dehnen des Körpers in Rücken-, Bauch- und Seitenlage und Drücken der peripheren Reflexpunkte und Energiebahnen mittels Handballen- und Daumendruck beginnt sich der Körper zu öffnen; Spannungen werden gelöst und Giftstoffe abtransportiert, während der Geist ein Gefühl der Entspannung und des Loslassens erfährt.

In der einfühlsamen Thai-Yoga Körperarbeit wird dem Menschen in seiner Ganzheit – physisch, geistig bzw. energetisch – durch die besondere Achtsamkeit und Zuwendung der AnwenderIn Aufmerksamkeit geschenkt.

Nuad Thai-Yoga Bodywork ist durch diese intensive Kombination ein starkes Mittel zur Gesundwerdung und Gesunderhaltung.

**Erstaunliche Wirkungen werden erzielt bei:**

- ✓ Rückenschmerzen
- ✓ Verspannungen
- ✓ Verdauungsproblemen
- ✓ Kreislaufstörungen
- ✓ Antriebslosigkeit
- ✓ Stress
- ✓ und vielem mehr ...

75 Minuten € 60,00 bei Buchung von 2 Massagen während des Yogasommers, € 100,00 für beide ... oder

45 Minuten € 40,00 bei Buchung von 2 Massagen während des Yogasommers, € 75 für beide.



**„Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil von Kraft.“ - (George Leonard)**

**Termine bei Gabi Fink, 0676/4408208 oder praxis@finkin.at**



### **Gabriele Fink** • **Yogalehrerin, Lachyoga Master Trainer, Kinesiologin**

Mir ist es ein Bedürfnis Yoga so zu vermitteln, dass meine TeilnehmerInnen spüren, dass Yoga in jedem Moment unseres Lebens anwendbar, ja, lebbar ist. Ich freue mich in meinen Yogastunden Zeit und Raum zu schenken, um aus dem Alltag „auszusteigen“ und gleichzeitig „Werkzeuge“ für ein bewusstes und achtsames Leben zu vermitteln, in dem wir freudvoll der Stimme unserer Seele folgen.

---



### **Regina Probst** • **Klangschalenpraktikerin nach Peter Hess**

Fachbetreuerin bei der Lebenshilfe Braunau.

„Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“ (Peter Hess)

Klangmassagen nach Anmeldung unter: 0676/7612070

---



### **Lena Fink** • **Vegan Cooking**

Ich liebe es Neues zu entdecken, sei es in der Musik, beim Experimentieren in der Küche oder in mir selbst durch Yoga, Meditation und viel Sonne. Die Liebe zu uns selbst und jedem anderen Lebewesen durch den Regenbogen an gesunden, nährenden Lebensmitteln zum Leben erwecken und auch die Liebe zum Kochen neu erfinden, das ist Teil meiner Vision und Teil meines Lebens.

---



### **Sylvia Krauzer** • **Diplomierte Bewegungs- und Tanzpädagogin**

Bewegung ist Freude!

Diese Freude gebe ich gerne in meinen Bewegungs- und Tanzstunden an meine Mitmenschen weiter.

Im Tanz ist es möglich seinen Emotionen Ausdruck zu verleihen und im Hier und Jetzt zu sein.

---



### **Manuela Dettweiler** • **Yogalehrerin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie**

Ich bin von Natur aus ein neugieriger Mensch, außerdem habe ich mich schon immer gerne bewegt. Vor über 20 Jahren kam mein Stein ins Rollen und hat mich Schritt für Schritt zu meinem Beruf geführt. Nach einem schweren Sportunfall hatte ich das erste mal Kontakt mit Yoga und Körpertherapie. Der Wunsch in mir wuchs, Spezialistin für meine eigenen körperlichen Handicaps zu werden.

---



### **Fabian Scharsach** • **Ausbildungsleiter für Yogalehrer**

Fabian lebt und lehrt einen ganzheitlichen Yoga nach Sri Aurobindo und der Mutter.

Dieser Yoga beinhaltet unter anderem die Zusammenführung der großen Yoga-Wege und ihre Einbeziehung im täglichen Leben. Für die Vertiefung des ganzheitlichen Yoga hat er unter anderem ein Jahr im Sri Aurobindo Ashram in Pondicherry / Südindien verbracht.

---

Mit freundlicher Unterstützung von

