

merano

Yoga Meeting Merano: Die Ausgabe 2026 ist dem Thema “Healing Harmony” gewidmet

Am 18. und 19. April ist erneut eines der wichtigsten Yoga-Treffen Italiens im Kurhaus zu Gast. Zwei Tage lang wird das Kurhaus zum Treffpunkt von Masterclasses und offenen Klassen, von Konferenzen, Zusammenkünften und Aufführungen, die für alle zugänglich sind. Den Auftakt bildet am Freitag, 17. April, die Veranstaltung „Samen des Friedens“ im Kulturzentrum Mairania 857.

Wohlbefinden, Schönheit, Bewusstsein, Selbstfürsorge: All dies kehrt mit dem Yoga Meeting Merano, das am 18. und 19. seine 14. Ausgabe feiert, in das Kurhaus zurück.

Das diesjährige Motto „Healing Harmony“ lädt ein, Harmonie zwischen Körper, Geist und Natur über die Praxis von Yoga und holistischen Disziplinen wiederzuentdecken. Ein Konzept, das den tiefgreifenden therapeutischen Nutzen von Yoga unterstreicht und welches von der Wissenschaft aufgrund seiner positiven Auswirkungen auf die physische und mentale Gesundheit bestätigt wird: von der Reduzierung von Stress bis hin zur Verbesserung der Atmung, von verbesserter Flexibilität bis hin zur Unterstützung des Immunsystems. Organisiert von der Associazione culturale Artè und in Zusammenarbeit mit der Kurverwaltung Meran, hat sich das Yoga Meeting Merano zu einem festen Bezugspunkt für Praktizierende, Lehrende und Interessierte aus Italien und dem Ausland entwickelt.

Zwei Tage lang verwandelt sich das Kurhaus in einen Ort für persönliches Wachstum und gemeinschaftliches Erleben. Das Programm sieht Meisterklassen, Werkstätten, offene Klassen, Konferenzen und der Kunst gewidmete Einheiten vor. Geleitet werden die Angebote von Lehrenden und ganzheitlichen Therapeuten. Unter den anwesenden Lehrern und Gästen befinden sich zahlreiche Lehrende, die Übungen anbieten, die von unterschiedlichen Traditionen und Ansätzen des Yoga inspiriert sind. Das Programm richtet sich an alle: Anfängerinnen, Experten, Lehrende oder einfach auch Interessierte, die mehr erfahren möchten. Sie können die Angebote oder die Meditationen wahrnehmen, Atemtechniken entdecken oder Bewegungen lernen, die das psychophysische Wohlbefinden verbessern. Die Kurse beinhalten die Praxis des Hatha Yoga, Power Yoga und Vinyasa, Meditation im Gehen, bewusstes Atmen, myofasziales Yoga, Klangerlebnisse mit Gong und Mantra, wie auch Momente, die dem Kontakt mit der Natur und der Achtsamkeit der Bewegung gewidmet sind.

Das Thema der diesjährigen Ausgabe, Healing Harmony, ist aus dem Wunsch heraus geboren, einen Platz der Wiederverbindung und des Gleichgewichts anzubieten – in einer Zeit, die von immer intensiver werdenden Rhythmen und tiefgreifenden sozialen Veränderungen geprägt ist. Aufgrund der Übungen, die Bewegung, Atmung und

Bewusstsein miteinander verknüpfen, ist Yoga nicht nur eine physische Praxis, sondern ein Instrument der Widerstandsfähigkeit und des persönlichen Wachstums sowie eine Möglichkeit, auf das Innere zu hören. Das Angebot reicht von traditionellen Übungen des Yoga bis hin zu zeitgemäßen Praktiken, die die Neurowissenschaften, Achtsamkeit und fortgeschrittene Atemübungen miteinschließen. Somit steht diese jahrtausendealte Praxis des Yoga im Dialog mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen von heute.

Ein herausragender Aspekt des Yoga Meeting Meran ist seine inklusive Dimension. Der Eintritt zum Ausstellungsbereich, zu den Konferenzen, den Treffen und den Vorführungen ist kostenlos und macht die Veranstaltung somit für die gesamte Gemeinschaft zugänglich. Neben den praktischen Übungen kann das Publikum den großzügigen Ausstellungsbereich, der der Welt des Yoga, der Meditation und den holistischen Disziplinen gewidmet ist, besuchen. Schulen und Zentren stellen hier ihre Arbeit vor, aber auch Naturprodukte oder Produkte, die sich um das Wohlbefinden oder die Nachhaltigkeit drehen, sind hier zu finden. Zahlreiche kulturelle und künstlerische Momente bereichern das Festival: Konzerte und Aufführungen, die von der indischen Tradition oder der Meditation inspiriert sind, aber auch die vegetarische und vegane Gastronomie sind Teil des Yoga Meeting Merano.

Der Auftakt findet am Freitag, 17. April um 18.30 Uhr im Kulturzentrum Mairania 857 (Cavourstr. 1) statt. Die Konferenz mit dem Titel "Samen des Friedens" ist dem Thema Frieden gewidmet. Inspiriert ist sie von den Lehren des vietnamesischen Mönchs, Aktivisten und Dichters Thich Nhat Hanh, der für seine Vision der Gewaltfreiheit und als „Vater der Achtsamkeit“ bekannt wurde. Die Konferenz wird von Diana Petech geleitet und zielt darauf, Frieden mit sich und anderen zu kultivieren, indem man die Möglichkeiten der Meditation, der Reflexion und tägliches Bemühen um Frieden zu verbinden lernt.