

2022

4

www.dietach.at

Mitteilungsblatt

Amtsblatt der Gemeinde Dietach



DIETACHER

Dorfabend

Samstag, 21.5.2022 im KuBeZ

Beginn: 19:00 Uhr

Wir laden Sie ein, zu einem unterhaltsamen Abend mit Programmpunkten wie:
Riadi-Diadi Preisverleihung, Buchvorstellung „**Dietacher Bauernhöfe**“, Präsentation des neuen „**Dietacher Lieds**“, Ehrungen verdienter **Dietacher BürgerInnen** und einem musikalischen Rahmenprogramm mit **Musikverein** und **Chor**

Neue Gebiete in Dietach „grün“ geworden!

Aufgrund der zahlreichen Bemühungen unserer GemeindegängerInnen ist es gelungen, noch weitere Gebiete in Dietach für den Glasfaserausbau (Phase 1A) zu erschließen. Zunächst handelt es sich um das Gebiet in Stadtkirchen, das aufgrund der guten Stadtkirchner „Mund-zu-Mund-Propaganda“ in der Nachbarschaft mehrere Bestellungen ausgelöst hat. Ebenso werden die lila Randzonen ausgebaut, aus deren Objekten weitere Bestellungen erfolgt sind. Es zahlt sich also aus, auch weiterhin in

der eigenen Nachbarschaft die Vorteile eines GlasfaserDirekt-Anschlusses zu bewerben, da sodann wieder weitere Gebiete in den Ausbaustatus „grün“ (Ausbauphase 1A bis Herbst 2022) gestellt werden können.

Öffnungszeiten

Büro LANDCONNECT-Bauleitung

Projektmanager:

Peter Groß, Tel. 0670/4010220

E-Mail peter.gross@vxfiber.com

Dienstag (werktags):

16:00 – 19:00 Uhr

(vormittags nach Vereinbarung)

Mittwoch (werktags):

9:00 – 12:00 Uhr

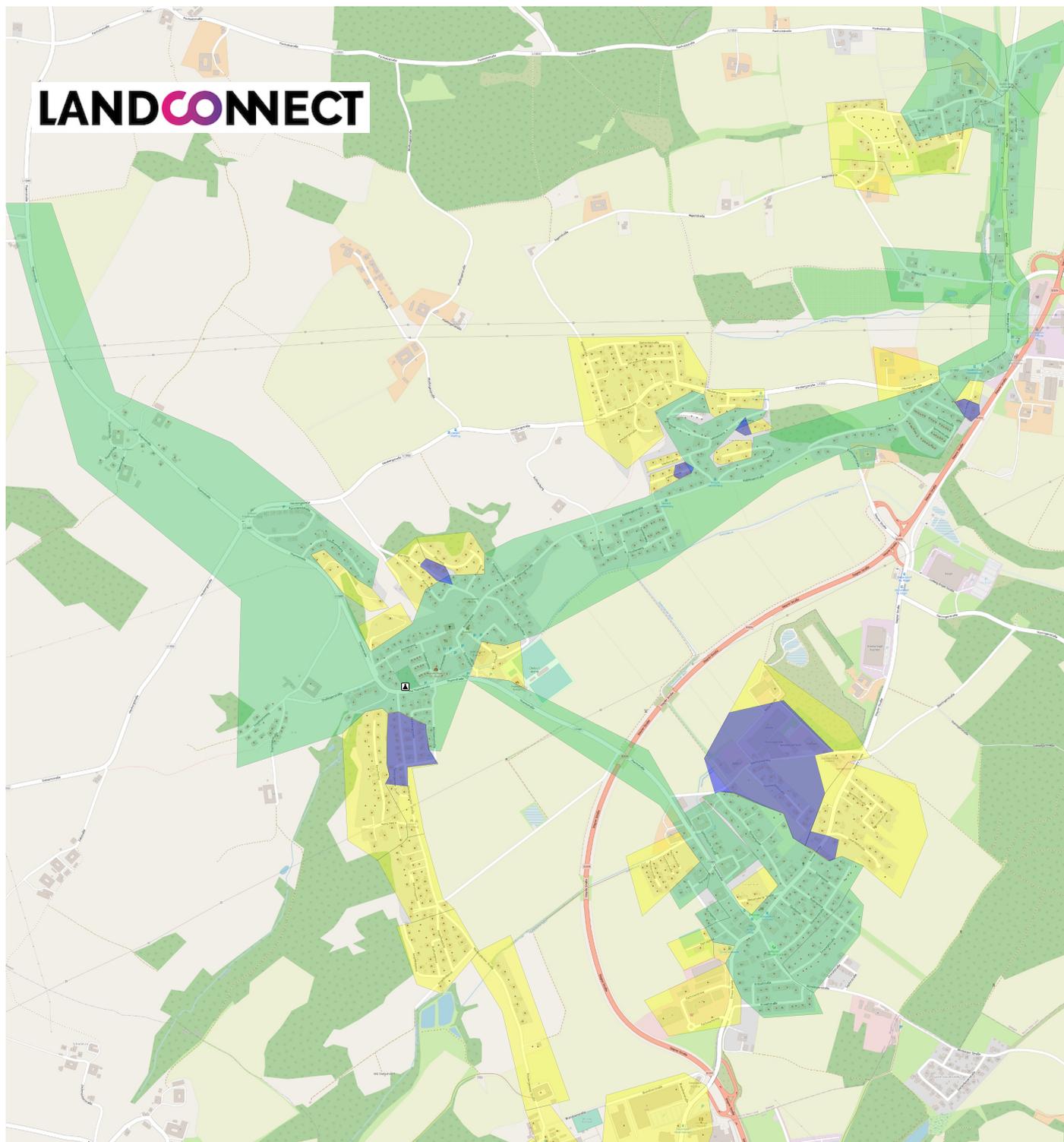
(nachmittags nach Vereinbarung)

GlasfaserDirekt-Bestellungen
online auf www.landconnect.at

(Verfügbarkeit prüfen) oder

kontaktieren Sie help@landconnect.at

bzw. 0676/ 32 000 32



Hui Statt Pfui - Flurreinigungsaktion

Auch heuer fand wieder die alljährliche Müllsammelaktion „Hui statt Pfui“ statt. Trotz Wintereinbruch fanden sich wieder einige Hartgesottene ein, die in vielen Teilen unserer Gemeinde für saubere Straßenränder sorgten.

Mein besonderer Dank an diese fleißigen Helfer, die einen wertvollen Betrag

dazu leisten, unser Dietach lebenswerter zu machen.

Für nächstes Jahr werden wir uns rechtzeitig um schönes Wetter umsehen.

Oliver Lang,
Umweltausschuss Obmann

Foto: Oliver Lang



Statistik Austria kündigt die Zeitverwendungserhebung (ZVE) an

Statistik Austria erstellt im öffentlichen Auftrag hochwertige Statistiken und Analysen, die ein umfassendes, objektives Bild der österreichischen Gesellschaft und Wirtschaft zeichnen. Die Ergebnisse der Zeitverwendungserhebung (ZVE) liefern für Politik, Wissenschaft und Öffentlichkeit grundlegende Informationen dazu, wieviel Zeit Menschen in Österreich mit Arbeit oder Schule, Sport, Freunde und Kultur verbringen. Wer übernimmt in Österreichs Haushalten die Kinderbetreuung, unbezahlte Pflegearbeit oder Haushaltstätigkeiten? Wie lange sind Menschen in Österreich jeden Tag unterwegs? Wie lange schlafen sie?

Die ZVE-Erhebung wurde zum letzten Mal im Jahr 2008/09 durchgeführt. Ein aktuelles Bild der Zeitverwendung ist daher längst überfällig und interessant.

Haushalte in ganz Österreich wurden zufällig aus dem Zentralen Melderegister ausgewählt und eingeladen. Auch Haushalte in Dietach könnten dabei sein! Wer Teil der Stichprobe ist, erhält einen Brief mit der Post mit näheren Informationen zur Teilnahme an der Zeitverwendungserhebung. Nach einem kurzen Fragebogen, führen die Mitglieder der ausgewählten Haushalte

zwei Tage lang ein Tagebuch über ihre Aktivitäten. Dies geht ganz einfach mit der eigens dafür entwickelten ZVE-App oder mittels eines Papiertagebuchs.

Damit wir korrekte Daten erhalten ist es von großer Bedeutung, dass alle Personen eines Haushalts (ab 10 Jahren) an der Erhebung mitmachen. Als Dankeschön erhalten die vollständig befragten Haushalte einen 35-Euro-Einkaufsgutschein.

Die im Rahmen der ZVE-Erhebung gesammelten Daten werden gemäß dem Bundesstatistikgesetz und dem Datenschutzgesetz streng vertraulich behandelt. Statistik Austria garantiert, dass die erhobenen Daten nur für statistische Zwecke verwendet und persönliche Daten an keine andere Stelle weitergegeben werden.

Im Voraus herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit! Weitere Informationen zur ZVE erhalten Sie unter:

Statistik Austria
Guglgasse 13
1110 Wien
Tel.: +43 1 711 28-8338
(werktags Mo.-Fr. 9:00-15:00 Uhr)
E-Mail:
erhebungsinfrastruktur@statistik.gv.at
Internet: www.statistik.at/zve



Dietacher Glückskleeblatt

Bei der Raiffeisen Bank Dietachdorf können Glückskleeblätter im Wert von € 10,- erworben und dann in vielen Geschäften, Gastronomielokalen und Dienstleistungsbetrieben eingelöst werden!

Das Glückskleeblatt ist bei nachstehenden Dietacher Firmen einzulösen:

- Abschleppdienst Oliver Prinz
 - Bäcker Steiner GmbH
 - Bauernmuseum Gallhuberhof
 - Bella Flora Dietach
 - Beschriftung Baumgartner Günther
 - NEU!** BIPA Parfümerie Dietach
 - Breitschopf Küchen GmbH & Co KG
 - ENI Tankstelle am Heuberg
 - Freisais Karin, Goldschmiede
 - Gourmetfleischerei Zehetner KG
 - Grünwald Hans, Wirt in der Thann
 - Hahn Manuel - IT
 - Hofstube Hanke Hermine
 - Imrotech e. U. - Josef Immler
 - Institut Petra - Kosmetikinstitut
 - Wald Petra
 - Johanns - KUBEZ
 - Klipp Friseur
 - Lagerhaus Dietach
 - Landgasthof WIRT IM FELD
 - Schweinschwaller e.U.
 - LOOK Salon Sandmair
 - Mayr Gottfried e.U.
 - Penny-Lebensmittelmarkt Dietach
 - Raiffeisenbank Dietach (Kaufstelle)
 - StarMovie - OX Restaurant
 - Telecom-Profi GmbH
 - Trafik Schopf
 - Trautwein Anna, Keramik
 - UNION Procon Wohnbau Dietach - Sportheim
 - Vinothek-Geovinum
- Foto: Gemeinde Dietach

Keine Angst vor der Angst

Jeder von uns kennt sie und weiß, wie sie sich anfühlt: ANGST. Einige Ängste sind uns völlig bewusst, andere spielen sich verdeckt in unserem Unterbewusstsein ab und können so ausarten, dass unser Leben immer enger wird, und uns sämtliche Lebensfreude und Energie abhandenkommen. Ängste können auch krankhaft werden bzw. sich körperlich auswirken. Nicht selten leiden Betroffene unter Stress, Bluthochdruck, Herzproblemen, Magen-Darm-Störungen, Migräne, Schwindel, Rückenschmerzen, usw.

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob wirklich unser Leben in Gefahr ist, oder ob es sich lediglich um Illusionen bzw. Vorstellungen handelt. Die Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele sind jedoch ident.

Hier ein paar allgemeine Tipps:

- Angst zulassen. „Angst, du bis jetzt da, du fühlst dich extrem unangenehm an, aber es kann mir jetzt

nichts passieren.“

- Erforsche und reflektiere deine Angst (Wie fühlt sie sich an, wo spüre ich sie in meinem Körper, verändert sie sich, welche Gedanken tauchen auf, was will mir meine Angst sagen?)
- Mach das, was dich glücklich macht, auch wenn du dabei Angst hast. Keine Vermeidungsstrategie! Das Gehirn lernt durch Wiederholung.
- Sprich über deine Angst und suche dir professionelle Hilfe.
- Übe dich in Entspannung (anfangs, wenn gerade keine Angst da ist)
- Sei stolz auf deine Erfolge, auch auf die kleinen.

Ich selbst kenne Angst als Betroffene. Jahrelang litt ich unter großen Ängsten. Leider fand ich damals nicht die professionelle Hilfe und Unterstützung, die es gebraucht hätte. Durch meine jahrelange Selbsterfahrung, habe ich jedoch gelernt, aus dem Teufelskreis auszubrechen. In meiner Praxis stelle ich dir ger-

ne einen geschützten Raum zur Verfügung, in dem wir über deine Sorgen und Ängste sprechen, und gemeinsam Methoden erarbeiten, wie auch du diese wieder unter Kontrolle bringen kannst.

Foto: Sabine Eiblwimmer



Als Dipl. Lebens- und Sozialberaterin bin ich in der Gesundheits-Prävention tätig. Sollte es bei dir bereits zu einer krankhaften psychischen Störung gekommen sein, ist es wichtig, eine/n Arzt/Ärztin bzw. Psychologe/in oder Psychotherapeuten/in aufzusuchen. Aber auch dahingehend berate ich dich gerne.



Sabine Eiblwimmer
Lebens- und Sozialberatung,
Psychologische Beratung, Coaching
Forellenweg 28, 4407 Dietach
www.sabine-eiblwimmer.at, info@sabine-eiblwimmer.at, 0676/814 29 432

Einladung

zur
Fahrzeugsegnung des neuen
Kleinlöschfahrzeug-Logistik und
Florianimesse

Am 15. Mai um 9.00 Uhr beim Feuerwehrhaus Dietach.

9.00 Uhr Florianimesse
10.00 Uhr Festakt und Segnung
anschließend Frührschoppen

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Unsere jungen Gäste erwartet eine Hüpfburg
und natürlich die Besichtigung der Einsatzfahrzeuge.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Freiwillige Feuerwehr Dietach



FREIWILLIGE
FEUERWEHR
DIETACH



Geburtsvorbereitungskurs in Dietach

Du bist schwanger und möchtest alles für dich Wissenswerte über die Geburt erfahren?

Mein Name ist **Barbara Netter**, ich bin **Hebamme** und ich bereite dich und deinen Partner während unserer gemeinsamen 4 Abende kompetent und feinfühlig auf die Geburt eures Kindes vor.

Was erwartet dich?

- Du lernst Übungen und Tipps, wie du dich körperlich und mental auf die letzten Wochen deiner Schwangerschaft und das große Ereignis vorbereiten kannst.
- Du erfährst alles über die verschiedenen Wehenarten, wie die Geburt losgehen kann und wie du dir die Wehenarbeit erleichtern kannst.
- Dein Partner wird darauf vorbereitet was ihn erwartet und wie er dich bei der Geburtsarbeit unterstützen kann.
- Du lernst andere werdende Mamis kennen und durch den persönlichen Austausch wirst du gestärkt durch die letzten Wochen deiner Schwangerschaft gehen.
- Du nimmst dir bewusst Zeit für dich und dein Baby.
- Ich erkläre dir was das Wochenbett ist und alles Wesentliche für einen guten Start in die Stillzeit.
- Durch dein erworbenes Wissen wirst du das Vertrauen in dich und deinen Körper stärken und ein gutes Körperbewusstsein entwickeln.
- Am ersten Kursabend erhältst du ein Hand Out zum mit nach Hause nehmen und Nachlesen.

Kurstermine:

**2.5., 9.5., 16.5., 23.5.
27.6., 4.7., 11.7., 18.7.
22.8., 29.8., 5.9., 12.9.
18.45 - 20.45 Uhr**

Der **erste Abend** findet ohne euren Partner statt! An diesem Abend besprechen wir gängige Schwangerschaftsbeschwerden und wie ihr euch diese erleichtern könnt. In der zweiten Hälfte des Abends werdet ihr gemeinsam mit der Dietacher Pilates Trainerin Birgit

Jell Körperwahrnehmungsübungen durchführen. Dies fördert euer Wohlbefinden, kräftigt den Beckenboden und Rücken und bereitet euren Körper perfekt auf die Anforderungen der letzten Schwangerschaftswochen und auf die Geburt vor.

Am **zweiten Abend** werden die verschiedenen Wehenarten erklärt. Wann geht die Geburt wirklich los und wann muss ich in das Krankenhaus fahren? Welche Möglichkeiten zur Wehenerleichterung gibt es überhaupt und was könnte mir guttun?

Am **dritten Abend** geht es voll und ganz um die Geburt. Welche verschiedenen Phasen gibt es und wie kann ich diese positiv beeinflussen? Was hat es mit dem Atmen während der Geburt auf sich, in welcher Position kann ich mein Kind überhaupt auf die Welt bringen und wie kann mich mein Partner dabei unterstützen?

Am **vierten Abend** konzentrieren wir uns auf die ersten Stunden und Tage mit eurem Baby. Was ist das Wochenbett, warum ist die Bonding Phase so wichtig und auf was sollte ich achten, wenn ich erfolgreich stillen möchte?

Wo: Gemeindeamt Dietach, Kirchenplatz 6, 3. Stock, (Lift ist vorhanden)

Mitzubringen: eine Matte (z.B. Yogamatte), etwas zu trinken und bequeme Kleidung

Bevorzugter Beginn ist zwischen der 28. und 32. Schwangerschaftswoche!

Kosten: € 165,- pro Paar

Es gelten die für diese Zeit gültigen Corona Regeln.

Wenn du neugierig geworden bist, Fragen hast oder du dabei sein möchtest, kannst du dich bei mir anmelden:

hebamme.barbara@outlook.com
oder **0670/406 98 90**

Ich freue mich sehr dich/euch kennenzulernen!

Eure Barbara

Neues Frühling-/ Sommerprogramm im Familienbundzentrum St. Florian/Dietach

Die vergangenen Monate waren geprägt von großen Herausforderungen und Entbehrungen. Mit unserem Angebot möchten wir Familien wieder die Möglichkeit zum sozialen Austausch und zur Kommunikation geben.

Das breite Programm reicht von Spielgruppen (Mini 0,5-1 Jahr, Maxi 1-2 Jahre), Geburtsvorbereitungskursen, Babymassage, Eltern-Kind-Turnen, Kinderturnen, Senioren-yoga, Ballett, Bewegungs-, Entspannungs- und Kreativkursen für Kinder und Erwachsene bis hin zu Vorträgen zu aktuellen Erziehungsthemen.

Im April bieten wir des Weiteren folgende Kurse an: „Sauerteigbrot selber backen“ und „Duftende Kinderpflege selber machen – Aromapflege“ – ein Schwerpunkt gilt auch der Nachhaltigkeit. Besonders empfehlenswert ist auch unser Hundetraining für Kinder „WAU STATT AU“, dass im Mai stattfindet.

Highlights im Familienbundzentrum St. Florian

Duftende Kinderpflege selber machen - Aromapflege
19.04.22 von 18:30 bis 22:30 Uhr
Ort: FBZ St. Florian

Echtes Sauerteigbrot selber backen
25.04.22 von 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: FBZ St. Florian

Training trifft Yoga 60+ Vital, stark und beweglich die beste Zeit des Lebens genießen!
02.05.22 von 08:45 bis 10:00 Uhr
Ort: FBZ St. Florian

Mama-Baby-Yoga Rückbildung & sanfte Kräftigung, Schwangerschaftsgymnastik
02.05.22 von 10:15 bis 11:30 Uhr
Ort: FBZ St. Florian

WAU statt AU - Hundetraining für Kinder; Kinder lernen die Sprache und Bedürfnisse der Hunde kennen.
10.05.22 von 15:30 bis 16:15 Uhr
Ort: FBZ St. Florian

Das Frühling-Sommer-Programm des Familienbundzentrums St. Florian ist online unter www.ooe.familienbund.at/st-Florian zu finden.

FERIENSHECK AKTION 2022

Die Gemeinde Dietach plant auch heuer wieder die Ferienscheckaktion für Dietacher Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren.

Wir suchen Personen, die im Sommer 2022 eine Veranstaltung für Kinder im Rahmen der Ferienscheckaktion anbieten möchten.

Ihre Vorschläge richten Sie bitte
bis Montag, 09. Mai 2022

an Frau Gerlinde Brandstetter,
Tel. 38001-24

gerlinde.brandstetter@dietach.ooe.gv.at

Ein herzliches Dankeschön im Voraus für Ihr Engagement.

200 Euro für StudentenInnen mit Klimaticket

Auf Initiative des Umweltausschusses werden nun Studenten und Studentinnen von der Gemeinde mit € 200.- gefördert, wenn sie

- ihren Hauptwohnsitz in Dietach haben
- und sich im aktuellen Studienjahr (21/22) ein Klimaticket gekauft haben.

Wir möchten uns damit bei all diesen Studenten und Studentinnen bedanken, die sich für diesen klimagerechten Weg zum und am Studienort entschieden haben, und ihre Entscheidung auch finanziell belohnen.

Die Förderung wird im Nachhinein ausbezahlt. Für die Einreichung sind folgende Unterlagen bei der Gemeinde vorzulegen:

- Kopie des Tickets
- Inskriptionsbestätigung (für mehr als 50% der Gültigkeitsdauer des Tickets)

Förderungen für das Semesterticket (in der Höhe des Differenzbetrages zu den Ticketkosten für StudentenInnen mit Hauptwohnsitz am Studienort) bleiben wie bisher.

Oliver Lang
Umweltausschussobmann

Betreutes Reisen startet in neue Saison

Bestmögliche Sicherheit, bewährte Inlandsreiseziele, neue auf Corona angepasste Schutzmaßnahmen. Mit einem neu abgestimmten Programm startet das Betreute Reisen des OÖ. Roten Kreuzes in die neue Reisesaison.

Damit es wieder sicher in den Urlaub geht, erarbeitete man ein Sicherheitskonzept für unbeschwerte Reisen.

Reiseprogramm und Infrastruktur sind genau auf die Zielgruppe abgestimmt. Insgesamt bietet das OÖ. Rote Kreuz mit Partner Reisewelt GmbH in dieser Saison 18 Urlaubsdestinationen sowie 9 Tagesausflüge an.

Ein erfahrenes Team aus diplomiertem Pflegepersonal, Altenfachbetreuern und Rotkreuz-Mitarbeitern kümmert sich

um die Urlauber während der gesamten Reise. Sie geben Sicherheit, fördern die Gemeinschaft und sorgen dafür, dass sich auch Alleinreisende niemals einsam fühlen. Das wissen viele Stammkunden zu schätzen. „Ich spüre die große Freude, welche diese Menschen haben, wenn sie auf Reisen gehen können“, sagt Karl Ploberger. Seit vielen Jahren begleitet der Biogärtner regelmäßig das Betreute Reisen. Das Gefühl der Dankbarkeit motiviert ihn dazu.

Mehr Informationen unter
der Telefonnummer 0732/7644-579

Den aktuellen Katalog
zum Download finden Sie hier:
<https://www.rotekreuz.at/oberoesterreich/betreutes-reisen>



**DIE LANGE NACHT
DER BIBLIOTHEKEN**

30. April 2022

**Komm ab 19 Uhr in die Bücherei und
lass Dich verzaubern von lustigen
Hexengeschichten...**

**Oder besuche unsere Bastel- bzw.
Spielstation...**

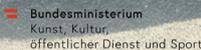
**Für alle Mutigen gibt es schaurige
Gruselgeschichten!**

**Unser Programm dauert ca. eine Stunde und
wiederholt sich anschließend bis 22 Uhr.**

Der Eintritt ist frei!

Eine Veranstaltung von  **LVOÖB**
Landesverband der Bibliotheken

Mit freundlicher Unterstützung von  **bvo**

 Bundesministerium
Kunst, Kultur,
öffentlicher Dienst und Sport

 **LAND
OBEROESTERREICH**



Wohnung zu vermieten

96m² Wohnung zu vermieten

Erdgeschoß mit Terrasse, 2 Kinderzimmer, zentrale Lage in Dietachdorf, Küche und Bad möbliert

Verfügbar ab Juni 2022
Tel. 0676-3500420



Bäuerinnen Rezept Spinat Kaspressknödel

Zutaten

5 Semmeln oder 260 g Knödelbrot, 2 Eier, 1/4 l Milch, 1 Zwiebel, Butter, 180 g Bergkäse oder ein anderer würziger Käse, 2 Erdäpfel (gekocht und gepresst), 160 g passierter Spinat, etwas Mehl, Salz und Pfeffer, Öl

Zubereitung

1) Die Eier mit dem passierten Spinat verquirlen. Zusammen mit der erwärmten Milch über die Brotwürfel gießen. Die Zwiebel feinhacken und im Butter anrösten.

2) Den Käse kleinwürfelig schneiden und mit den Zwiebeln sowie den gepressten Erdäpfeln zur Brotmasse geben. Je nach Konsistenz mit etwas Mehl binden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Händen Laibchen formen und in einer Panne in Öl backen. Man kann die Pressknödel in einer Suppe oder auch mit Salat servieren.

Tipp: Statt frischen Spinat kann man auch ein Tiefkühlprodukt verwenden.

Mahlzeit

Text und Foto: Anita Schützenhofer



NewComer-Tag 22.05.2022

Mädls und Burschen aufgepasst!

Wir "d'4ort's-Plattler" sind wieder auf der Suche nach frischem und motiviertem Plattlerzuwuchs.

Dazu möchten wir dich ganz herzlich zu unserem **NewComer-Tag** einladen!

DU...

- besitzt eine Lederhose oder wolltest immer schon einen Grund haben dir eine zuzulegen?
- kannst dich bei traditioneller sowie moderner Musik fast nicht mehr halten?
- lernst gerne neue Leute kennen?
- bist mindestens 16 Jahre alt?

... dann bist DU bei UNS genau richtig!



Fahrradservice für den guten Zweck!

FAHRRADTECHNIK PÖCHHACKER

Servicekosten 20€
davon 10 € für einen guten Zweck

Service enthält:
Funktionsprüfung: Bremsen, Schaltung, Luftdruck, Schrauben, usw.
Kontrolle der Tauglichkeit laut StVO
Kontrolle auf beschädigte Teile

+43 676/7701774 | Diamantstraße 40 | 4407 Dietach



10 JAHRE FÜR DEN GUTEN ZWECK!



DIE GRÜNEN
DIETACH

SPIELSACHEN FLOHMARKT

21. MAI VS VORPLATZ

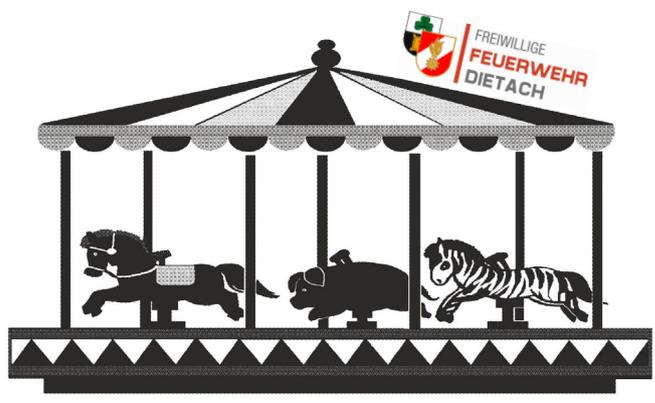
**AUFBAU 14 UHR
VERKAUF 15 - 17 UHR**
nur bei Schönwetter

Wichtig: eigenen Tisch mitbringen
Standgebühr: 10€ für Nachbar in Not
Anmeldung unter dietch@gruene.at bis 18. Mai
Nur Spielsachen! Keine Kleidung!

PHOTO: DIE GRÜNEN DIETACH UNTERSTÜTZT VON DL 4407 DIETACH - FOTO

Kirtag

in Stadtkirchen



**FREIWILLIGE
FEUERWEHR
DIETACH**

Am weißen Sonntag

24. April 2022

10.00 Uhr Platzkonzert MV Dietach

Auf Ihr Kommen freut sich die Freiwillige Feuerwehr Dietach



Inside Flow Workshop

ANDREA: humorvoll, quirlig, leidenschaftlich
IRENE: begeistert, unperfekt, vielseitig
SILKE: bewegungsfreudig, offenerzig, lustig

inside flow teachers

DU MAGST ANMUTIGE BEWEGUNGEN?

DU LIEBST MUSIK?

DU BEGEISTERST DICH FÜR YOGA?

DANN BIST DU HIER GENAU RICHTIG

silkeros@gmx.at

ANMELDEN UNTER

Yogastudio
Tanzer Martina
Gemeindeamt
Dietach / 3. Stock

11. Juni 2022
9-11 Uhr

WANN?

WO?

Energieausgleich

EUR 30



Inside Flow ist...

- ... Emotionen mit dem Körper Ausdruck verleihen
- ... lass deinen Körper sprechen
- ... wie tanzen nach einer vorgegebenen Choreographie
- ... der direkte Weg zu deinem Herzen
- ... Rhythmus des Herzens
- ... der Anmut Ausdruck verleihen
- ... Atem, Yoga und Musik verschmelzen

Inside Flow ist eine gelungene Kombination aus Vinyasa Flow und einer kreativen Choreographie zur Musik. Dabei fließt man unterstützt durch die Atmung von einer Asana zur nächsten und die Musik berührt im Herzen. Der Atemrhythmus ist synchron zur Bewegung. Die fliegende Anmut und Emotionen entstehen.

Wir laden dich herzlich zum Inside Flow ein. Dabei bewegst du dich im Takt der Musik, lässt dich im Herzen berühren und kommst so bei dir an.

...let us flow!



Einhalten der zur Zeit geltenden Coronaregelungen



Inside Flow ist für Yogis und Yoginis geeignet, die schon Yoga Kenntnisse haben.

Fotos: © www.romaldibuerscher.com