

Gemeinsam radeln: Menschen helfen

■ GAILTAL. Die beiden Behindertenradsporthler und Paralympioniken Michi Kurz und Radwolf Wolfgang Dabernig laden jeden Interessenten zum gemeinsamen Radevent ein. Mit dieser Veranstaltung möchten sie anderen Menschen mit Behinderung etwas zurückgeben – in diesem Fall Simon Guggenberger. Die Radtour findet am Sonntag, dem 4. September 2016, um 9:30 Uhr beim Hauptplatz im Bergsteigerdorf Mauthen statt. Alle Radler und Radlerinnen starten dort gemeinsam. Mit dem Mountain- oder E-Bike geht es auf die Mauthner Alm. Die Tour hat eine Streckenlänge von 10,3 Kilometer und 780 Höhenmeter. Die Rennzeiten werden anhand einer gefahrenen Mittelzeit aller Teilnehmer gewertet.

Um Anmeldung wird gebeten: Senden Sie ihr Teilnahme-E-Mail an: radwolf@aon.at Auch die Anmeldung beim Start ¹⁷⁸²²⁸³ ab 9:00 beim Hauptplatz in Mauthen ist möglich. Die Teilnahme ist kostenlos. Freiwillige Spenden kommen Simon Guggenberger zu, der das Geld für seine Ausbildung erhält.



Michael Kurz, Simon Guggenberger, Wolfgang Dabernig und Organisator Ingo Ortner KK

Fit mit Soluna Yoga am Presseegger See

Ab 1. Juli findet freitags und samstags am Pressegger See Yoga mit Vero Avila Miranda statt.

■ PRESSEGGER SEE (MaKo). Für alle begeisterten Yoga-Fans und solche, die es werden wollen, unterrichtet die zertifizierte Yogalehrerin Vero Avila Miranda ab 1. Juli im zwei Wochen Rythmus freitags und samstags Soluna-Yoga.

„Sol“ (Sonne) und „Luna“ (Mond) werden in den latein-amerikanischen Mythen, wie in vielen anderen Kulturen, mit dem physischen und psychischen Wohlergehen des Menschen in Verbindung gebracht.

Die Energiequalitäten von Sonne und Mond sind in diesen Yoga-Einheiten zentrale Ausgangspunkte.

Energien im Einklang

„Mit Soluna Yoga verbinde ich männliche Solar-Energie und weibliche Lunar-Energie. Wie Yang und Yin in der traditionellen chinesischen Medizin, sind Solar- und Lunar-Energie in jedem Menschen mal mehr, mal weniger wirksam“, erklärt die ausgebildete Yogalehrerin Vero Avila Miranda. Beide Energieformen können durch



Vero Avila Miranda unterrichtet ab 1. Juli freitags und samstags Yoga am See Mayel Avila Miranda

Yoga-Praxis aktiviert und harmonisiert werden. Wenn unsere weiblichen und männlichen Energien im Einklang sind, erleben wir inneren Frieden, den wir an unsere Umwelt weitergeben.

Auf Bedürfnisse achten

Aufgrund langjähriger Trainertätigkeit berichtet die engagierte Hermagorerin: „In meinen Yogaeinheiten nutze ich die Erfahrungen, die ich in der Ausübung beim Yoga gemacht habe. Neben einer korrekten anatomischen Ausrichtung von Yogahaltungen achte ich auf die Bedürfnisse von Einzelnen und auf den Gruppenprozess. Auch das Umfeld, in dem Yoga stattfindet, beziehe ich mit ein.“



ZUR PERSON & INFO:

Name: Vero Avila Miranda privat
Wohnort: Hermagor und Salzburg
Beruf: Fairfashion Vertrieb
Lebensmotto: Schau nach innen und außen und entscheide dich! (Ruth C. Cohn)

Wann findet Yoga am Pressegger See statt:

Freitags 01.07., 08.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08. **18 bis 19 Uhr**

Samstags 02.07., 09.07., 06.08., 13.08., 20.08., 27.08. **10 bis 11 Uhr**

Im Strandbad Presseggen

bei jedem Wetter. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich (Änderungen vorbehalten)

Gerne werden die Erfahrung von Vero Avila Miranda an Interessierte und Tourismusbetriebe weitergegeben:

Info & Anmeldungen unter vero@avila.at 1782962



ZUSAMMENHALT IST UNSERE STÄRKE.

Wir sorgen täglich für den Zusammenhalt in unserem Land. Über 200 verschiedene Berufsgruppen arbeiten für die Menschen in Österreich. Und verdienen dafür auch eine starke Interessenvertretung auf ihrer Seite. Mehr Infos unter youunion.at oder +43 (01) 31316/8300

youunion
Die Daseinsgewerkschaft