Yogafrühling Gastein - Atme die Berge im Gasteinertal

Mittwoch
31.05.2017

9.00 - 10.30 Uhr
Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik: Fuß & Fundament
Alpentherme Bad Hofgastein
Treffpunkt: 8.45 Alpentherme
Klara Michel

10.30 - 12.30 Uhr
Geführte Wildkräuter-wanderung mit Kräutersaft-verkostung
Treffpunkt: 10.15 TVB
Hertha Dietrichsteiner

12.30 - 15.15 Uhr
Meditation & Entspannung im Gasteiner Heilstollen
Treffpunkt: 12.30 Uhr
Gasteiner Heilstollen
Anke Kranabetter

19.00 - 20.00 Uhr
Yoga & Faszientraining
Felsentherme Bad Gastein
Treffpunkt: 18.45 Uhr
Kassa Felsentherme
Anke Frese

20.00 - 21.00 Uhr
Sunset Yoga
Annencafé Bad Hofgastein
Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB
Malu

Donnerstag
01.06.2017

7.30 - 8.30 Uhr
Morning Flow Yoga
Yogaplattform Bad Gastein
Treffpunkt: 7.15 TVB
Malu

9.00 - 10.30 Uhr
Yogatherapie: innere Ausrichtung - äußere Aufrichtung
Alpentherme Bad Hofgastein
Treffpunkt: 8.45
Kassa Alpentherme
Udesha Andrea Kubesch

11.00 - 12.30 Uhr
Yoga for two - Partneryoga
Kursaal 1
Julia Schweiger

13.00 - 15.00 Uhr
Sanfte Hatha-Yogasequenz
Solarbad Dorfgastein
Treffpunkt: 12.45 Uhr
Anke Kranabetter

17.00 - 18.30 Uhr
Yoga & Faszientraining
Gerlinde Fennes

20.00 - 21.00 Uhr
Sunset Yoga
Annencafé Bad Hofgastein
Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB
Malu

Freitag
02.06.2017

7.30 - 8.30 Uhr
Morning Yoga - Anti Stress
Christine Ranzinger

9.30 - 10.30 Uhr
Yogaflow: Morgengruß, Yoga & Meditation - Kursaal
Udesha Andrea Kubescha

10.30 - 12.00 Uhr
Yoga & Spiraldynamik
Treffpunkt: 10.15 Uhr
Mag. Eva Hager-Forstlechner

13.00 - 14.00 Uhr
Atmen, Singen, Tönen am Wasserfall
Treffpunkt: 12.45 Uhr TVB
Diana Lueger

14.30 - 15.30 Uhr
Hatha-Flow-Yoga
Treffpunkt: 14.15 Uhr TVB
Diana Lueger

16.15 - 17.45 Uhr
Hatha-Yoga für Bauch & Rücken
Treffpunkt: 16.00 Uhr
Damara Berger

18.00 - 19.00 Uhr
Yin Yoga & Yoga Nidra
Christine Ranzinger

20.15 - 21.15 Uhr
Sunset Yoga
Terrases Hotel Bärenhof
Treffpunkt: 20.00 Uhr
Julia Schweiger

Samstag
03.06.2017

7.00 - 8.00 Uhr
Yoga für Frühaufsteher - Sunrise Yoga
Kurpark Bad Hofgastein
Julia Schweiger

9.15 - 10.15 Uhr
Morningyoga & Paranayama
Wasserfall Bad Gastein
Treffpunkt: 8.45 Uhr
Malu

11.00 - 12.30 Uhr
Yoga & Singen
Bad Hofgastein
Diana Lueger

14.00 - 15.30 Uhr
Yogatherapie im Alltag
Kongresszentrum Bad Hofgastein
Udesha Andrea Kubesch

16.00 - 17.30 Uhr
Slow Flows
Damara Berger

18.30 - 19.30 Uhr
Hatha-Yoga Mondgrüße
Diana Lueger

20.00 - 21.30 Uhr
Sunset Yin Yoga
Annencafé
Treffpunkt: 19.45 Uhr
Chrisine Ranzinger

Sonntag
04.06.2017

7.30 - 8.30 Uhr
Morning Yoga Flows
Kongresszentrum Bad Hofgastein
Diana Lueger

9.00 - 10.30 Uhr
Inner Yoga -liebevolle Präsenz
Kongresszentrum Bad Hofgastein
Udesha Andrea Kubesch

11.00 - 12.30 Uhr
Hormonyoga kennelernen
Kongresszentrum Bad Hofgastein
Gerlinde Fennes

14.00 - 15.30 Uhr
Yoga Integration - zentriert, flexibel & frei
Kurpark Bad Hofgastein
Treffpunkt: 13.45 Uhr
Udesha Andrea Kubesch

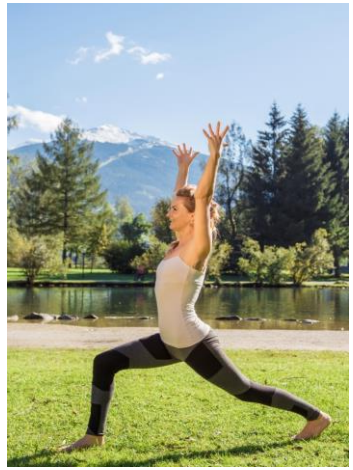
16.00 - 17.30 Uhr
Atemübungen & Yogaübungen an der Gasteiner Ache
Treffpunkt: 15.45 Uhr
Damara Berger

18.30 - 19.30 Uhr
Nature Yoga & meditativer Walk
Treffpunkt: 18.15 Uhr TVB
Verena Lainer

20.00 - 21.30 Uhr
Sunset Yoga
Annencafé Bad Hofgastein
Treffpunkt: 19.45 Uhr
Julia Schweiger

Montag
05.06.2017

11.00 - 12.00 Uhr
Yoga, Pranayama & Ausklang "Atme die Berge"
Verena Lainer



Teilnahme € 15,-- pro Person pro Einheit (Voucher erhältlich beim Kur- und Tourismusverband)