

Gastein

Yogaherbst

P R O G R A M M

18. – 27.10.
2024

 **DORF
GASTEIN**

**HOF
GASTEIN**
Alpine Spa

**BAD
GASTEIN**




Yogaeinheiten

Einzeltickets, 5er bzw. 10er Yogablöcke können für Yogaeinheiten an öffentlichen Orten und für Yogaeinheiten in den Hotels gebucht werden.

Bei allen Einheiten an öffentlichen Orten, die Indoor stattfinden, werden Yogamatten und Yoga Equipment von Pierre Sports bereitgestellt.

Grundsätzlich sind alle Yogaeinheiten so gestaltet, dass individuell auf die Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen eingegangen werden kann.

Spezielle Kurse für „Anfänger*innen“, also Menschen mit wenig Yoga-Erfahrung, sind als solche gekennzeichnet.

Das Gleiche gilt für Einheiten für „Fortgeschrittene“. Diese setzen eine kontinuierliche, stabile und manchmal kraftvolle Yogapraxis voraus.

Einige Yogastunden werden auch in englischer Sprache angeboten und sind ebenso speziell im Programm ausgewiesen.

Buchung, Tickets & Information



Kur- & Tourismusverband Bad Gastein

Kaiser-Franz-Josef-Str. 27
5640 Bad Gastein
T. +43 6432 3393 560

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

Tauernplatz 1
5630 Bad Hofgastein
T. +43 6432 3393 224

Tourismusverband Dorfgastein

Dorfstraße 1
5632 Dorfgastein
T. +43 6432 3393 460

An Wochenenden ab 10.00 Uhr
T. +43 677 639 852 43

oder online unter:

Web: gastein.com
E-Mail: yoga@gastein.com

Laufende Updates auf
gastein.com/yogaherbst

Ticketpreise

90 Min. **€ 20**

60 Min. **€ 18**

Aerial Yogaeinheit **€ 25**

5er & 10er Blöcke für 90 Min. Einheiten sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

Yoga an besonderen Orten

Das Außergewöhnliche an Yoga in Gastein ist die Verbindung der indischen Tradition mit der einzigartigen Natur. Erleben Sie die heilenden Kräfte im Tal der Gesundheit – Wasser, Erde und Luft – während Sie aktivierende Körper-, Atem- und Bewegungsübungen durchführen.

An zehn Tagen können Interessierte die verschiedensten Yogastile mit international tätigen Yogalehrenden an den schönsten Plätzen in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein genießen. In vielfältigen Workshops können darüber hinaus Yogakenntnisse vertieft werden.

Dorfgastein

Fulseeck

Yoga auf 2.033 m Höhe. Räuchern, Metta Meditation und kraftvolle Flows an einem besonderen Kraftplatz.

Bad Gastein

Felsentherme

Hot Yoga in wohlrig temperierten Räumen und Aqua Yoga im Thermalwasser sorgen für besonderes Wohlbefinden.

Bad Hofgastein

Alpentherme

Ausruhen, Entspannen und fließende Bewegungen durchführen in den alpinen Wasser- und Saunawelten der Alpentherme.

Garten des Naturladens

Der Wohlfühlgarten des Naturladens in Bad Gastein lädt unter schattenspendenden Bäumen zum Entspannen und Krafttanken ein.

Kurpark

Yoga-, Atem- und Bewegungseinheiten fließend und dynamisch zum Aufwachen in der anregenden Atmosphäre.

Yogaplattform Grabenbäckersteig

Umgeben von Bäumen und in der Nähe des mächtigen, rauschenden Gasteiner Wasserfalls, wird Yoga zum Naturerlebnis.

Schlossalm

Yoga am Berg mit einem imposanten Ausblick auf die Weite der umliegenden Bergwelt.

Sportgastein

Ankommen, loslassen, gehen, staunen, Ruhe und Gelassenheit finden: Eine kraftvolle Natur direkt im Nationalpark Hohe Tauern.

Highlights

**Yogi's Chillout
Lounge**

**Zusammenkommen
und relaxen im Foyer
des Kongresszentrums**

KTVB, Bad Hofgastein

Marketplace

**Eine kleine Auswahl an feinen Labels am Wochenende 25. - 27.10.
im Grand Hotel de l'Europe in Bad Gastein.**

Tayo Fashion

Fashion für ein aktives Lebensgefühl.
Shop für stylisch funktionale Yoga &
Activewear internationaler Hersteller.

Lounge Cherie

Fair Fashion von Lounge Cherie ist
schön – und nachhaltig! Jedes Stück
ist aus hochwertigen, natürlichen
Materialien, mit Liebe designed,
ressourcenschonend und fair in
Europa produziert.

MASSAGE mit Christian Kleffner

17. - 21.10. in Bad Gastein

22. - 27.10. in Bad Hofgastein

Die Massagen von Christian Kleffner sind
dynamisch und ganzheitlich - kraftvoll bis
feinstofflich. Er kombiniert verschiedene
Heilmassagen, wie die Hawaiian Healing
(Lomi Lomi Nui), Craniosacral Therapie
und Akupressur. Seine Massagen wirken

auf den gesamten Körper, regulieren die
Organe und das vegetative und zentrale
Nervensystem. Lass dich fallen, dehnen,
wiegen und rhythmisch bewegen.

Ideal nach Yoga und zum Wohlfühlen.



Opening Ceremony

Sing Kreis | Sing out - joyful hearts!

mit Christof Birkmayer & Adele Razkövi

Für alle die gerne singen! Wir singen gemeinsam einfache Lieder aus aller Welt, die ohne Text und Noten gleich mitgesungen werden können.

Es geht dabei um freudvolles Experimentieren und Erforschen der eigenen Stimme und das Erleben von Verbundenheit durch das Singen in der Gruppe.

Begleitet wird der Abend von Adele Razkövi (bildende Künstlerin und Musikerin) und Christof Birkmayer auf der Gitarre, Ukulele und Trommel.

SAMSTAG

19.10.

Beginn 20.30 Uhr

Einlass 20.00 Uhr

**Wiener Saal,
Grand Hotel de l'Europe
Bad Gastein**

**Eintritt bei freier Spende
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

Highlight-Workshops

Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

Highlight: Jivamukti Yoga mit Petros Haffenrichter

WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

EINZELTICKET

€ 32

2-TAGES-TICKET

€ 90

Der Schlüssel zur Entwicklung eines offenen Geistes und einer reflektierten Offenheit gegenüber dem Leben besteht darin, die Neugierde und die Konzentration lebendig zu halten. Durch Yoga entwickeln wir feinere Bewusstseinssebenen und erkennen schließlich, dass wir den Schlüssel zum

Glück buchstäblich in unseren Händen halten, wenn wir lernen, zwischen konditioniertem Verhalten und Freiheit zu unterscheiden. Letztendlich verändern wir unsere Wahrnehmung der Realität und öffnen einen Weg zur Befreiung.

FR 25.10.

10.30 – 12.30 UHR

Von Detox to Pretox

Eine transformative Reise von Vorbelastung zu Entgiftung

15.30 – 17.30 UHR

Balancen & Umkehrhaltungen

Entdecke deine Balance und erlebe die Magie der Umkehrhaltungen

SA 26.10.

9.00 – 11.00 UHR

Im Fluß | Fließendes Üben

Erlebe die fließende Kraft des Vinyasa Flow

11.00 – 12.00 UHR

Vortrag

Philosophie: Alte Regeln für moderne Zeiten

Full Moon Ritual

Soulful Moon Salutations & Restorative Massage Meditation

FIA SONORA & CHRISTIAN KLEFFNER | HOTEL BLÜ

18.10.2024

in Bad Hofgastein

1,5 Std. | € 39,00

Zu Beginn des Workshops führen wir dich durch die Moon Salutations, eine sanfte Variation des Vinyasa Yoga, die auf den Rhythmus und die Energie des Vollmonds abgestimmt ist. Diese fließenden Bewegungen fördern nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern helfen auch, den Geist zu beruhigen und in Harmonie mit dem natürlichen Zyklus der Natur zu kommen.

Im Anschluss daran führt dich Christian Kleffner durch eine tief entspannende

Massage-Meditation. Während du in eine ruhige meditative Haltung findest, unterstützt Christian dich mit gezielten Massagetechniken, um Verspannungen zu lösen und den Körper in einen Zustand tiefer Ruhe zu versetzen. Diese einzigartige Kombination aus Bewegung, Ritual und Berührung ermöglicht dir, vollständig abzuschalten und in die heilende Stille einzutauchen.

„Das Kind ist an der Quelle“

18.10.2024
in Bad Gastein
1,5 Std. | € 30,00

Emotionsyoga Übungsreihe zur Transformation von Wut mit anschließender Klangdusche

RENATE HEISS | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

Die Quelle der Urkraft des Yoga ist auch Yogapsychologie und Psychotherapie. Denn Yoga ist Psychosomatik! In diesem Workshop erfährst du von den wirksamsten Therapietools des Yoga, mit direkten

Berichten und Geschichten aus der täglichen psychotherapeutischen Praxis. Das innere Kind steht im Mittelpunkt, da es am Anfang des Seinsprozesses steht und unsere Essenz ist.

„Eisbaden nach Wim Hof Methode“

19.10.2024
in Bad Hofgastein
3 Std. | € 75,00

Eintiegsworkshop

CHRISTIAN SCHÜTZ | HOTEL BLÜ

Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für AnfängerInnen und neugierige Neuankömmlinge gedacht ist. Es werden alle Facetten der Wim-Hof-Methode behandelt. Du erfährst, wie

Sauerstoff und Kälte den Körper positiv belasten, lernst, wie der Geist kontrolliert werden kann, und beschäftigst dich mit einer Vielzahl von Atem- und Kältetherapieaktivitäten.

„Friede in mir, Frieden in der Welt“

21. & 22.10.2024
in Bad Hofgastein
2 Std. | € 39,00

Stressmanagement mit Mentalyoga | Die Technik von „The Work“

HERTA MEIRER | HOTEL NORICA THERME

Frieden in mir, Frieden in der Welt Stressmanagement mit Mentalyoga – die Technik von „The Work“. Welche Themen auch immer uns in unserem täglichen Leben Stress verursachen: in diesen 3 Tagen haben wir die Gelegenheit, unsere stressverursachenden Glaubenssätze, Gedanken und Überzeugungen zu identifizieren, zu hinterfragen und aufzulösen. Ob es die aktuellen Umstände unseres Lebens sind, oder Themen, die uns in unserem privaten/beruflichen Umfeld

täglich schon lange belasten – mit Hilfe der Technik von „The Work“ können wir uns gezielt damit auseinandersetzen und die Möglichkeit nutzen, uns von den belastenden Gedanken nachhaltig zu befreien. Dadurch, dass wir in diesen Tagen die Technik von „The Work“ von Grund auf erlernen und einüben, erwerben sich alle Teilnehmer*innen ein Werkzeug, das sie auch zu Hause jederzeit anwenden können. Veränderungen dürfen mit Leichtigkeit passieren.

Inspirationsquelle Achtsamkeit

Wie du dein Gehirn nutzen kannst, um glücklich zu sein

INGRID BERGER | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

24.10.2024

in Bad Gastein

2 Std. | € 32,00

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und ihrem Nutzen für ein selbstbestimmtes und leichtes Leben.

Yoga mit den Elementen

Lebendigkeit als dein Geburtsrecht

FLORA PETRI | YOGAPLATTFORM & WASSERFALL

26.10.2024

in Bad Gastein

1 Std. | € 30,00

Verbinde dich in Yoga durch Bewegung, Atmung und Meditation mit Erde, Wasser, Feuer, und Luft in dir und um dich. Erlaube der alchemischen Magie zu fließen. Sei präsent mit dir, deinen inneren Bewegungen und lande in deiner Kraft. Lerne über Zyklen in der Natur und in dir, spüre

deinen Körper, deine Seele und dein Wesen, und lausche deiner inneren Weisheit. Ermächtige dich zu deinem Sein. Flora begleitet dich auf dieser gemeinsamen Reise, gehalten von der majestätischen Natur des Gasteiner Tals.

Exploring Movement in a Flowing Fusion

Bewegungskultur & Körperausdruck

FIA SONORA | KONGRESSZENTRUM

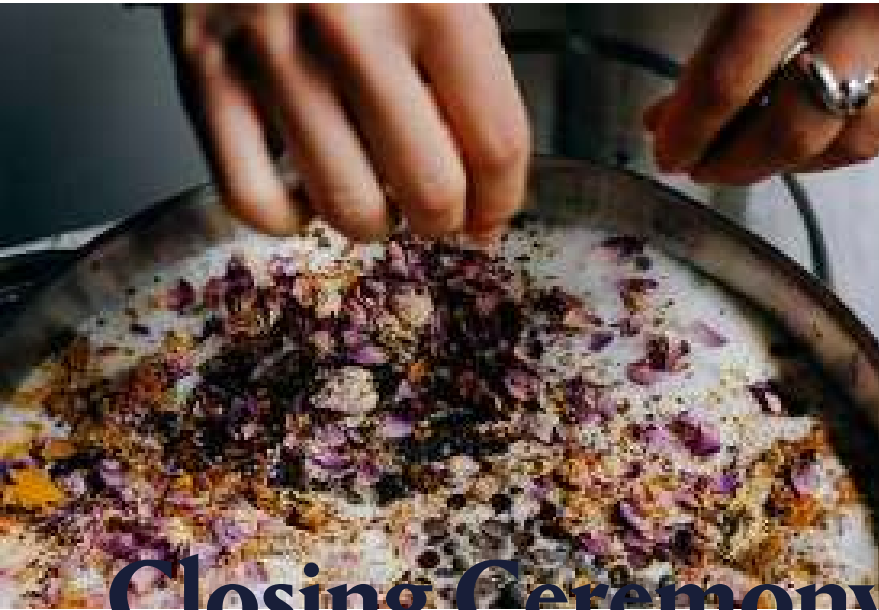
27.10.2024

in Bad Hofgastein

2 Std. | € 32,00

In diesem Workshop erfährst du eine einzigartige Verschmelzung verschiedener Bewegungskulturen, die Fluss, Kraft und Bewusstsein vereint. Durch eine Kombination aus fließenden Bewegungen, funktionellen Übungen und Atemarbeit

entdeckst du neue Wege, um deine körperliche Geschmeidigkeit und deine geistige Achtsamkeit zu stärken. Lass dich inspirieren und erfahre eine ganzheitliche Annäherung an Bewegung, die dich sowohl körperlich als auch mental bereichern wird.



Closing Ceremony Kakao Zeremonie

mit Alina Lutz, Fia Sonora & Yann Kuhlmann

Schon vor Jahrtausenden wurde Kakao als heilige Pflanze von den indigenen Völkern Mittel- und Südamerikas verehrt.

In der Closing Ceremony des Yoga Herbstes führt uns Alina Lutz durch eine Meditation in die Reflexion und ermöglicht uns dadurch eine tiefe Verbundenheit zu uns selbst und unseren Gefühlen. Gemeinsam kommen wir in den rituellen Genuss des köstlich zubereiteten Rohkakaos, dem eine aktivierende und herzöffnende Wirkung zugeschrieben wird.

Fia Sonora lädt uns ein diesem Raum Ausdruck zu verleihen und durch fließende Bewegungen im Free Form Movement eine befreiende Verkörperung unserer Emotionen und Gedanken zu erfahren, während Yann, ein talentierter Musiker uns mit einer klangvollen Untermalung auf eine musikalische Reise der Entspannung und des inneren Friedens begleitet.

SAMSTAG

26.10.

Beginn 20.30 Uhr

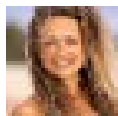
Einlass 20.00 Uhr

**Kongresszentrum,
Bad Hofgastein**

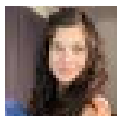
**Eintritt bei freier Spende
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

Die Yogaguides



Lisa Arndt
Functional Movement, Alignment,
Mobility Yoga Flow
www.lisa-arndt.jimdosite.com



Flow with Jodie
Integratives Yoga, Dynamic Flow,
Creative Flow
www.flowwithjodie.com



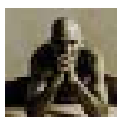
Dr. Damara Berger
Yoga-Fusion, Panayama & Meditation
und deren Potential als Heilpraktik
www.yogazone.at



Scarlett Grande
Vinyasa meets Yin Yoga, Atem-
therapie/Bewusstseinstraining,
Embodiment
www.cosmic-om.de



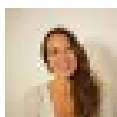
Ingrid Berger
Mindful Yoga, Mindful Moves
www.kanalu-diewelle.de



Petros Haffenrichter
Jivamukti Yoga
www.petrosyoga.com



Christof Birkmayer
Lu Jong - tibetisches Heilyoga
www.lujong-vienna.website



Natali Hann
Hatha Yoga & Meditation,
Aerial Yoga, Vinyasa Flow Yoga,
Restorative & Yin Yoga
www.aurorayoga.at



Mark Dowe
Vinyasa Flow, Vinyasa Krama,
Bhakti Yoga, Jivamukti Style Yoga,
Yin Yang Fusion & Mindfulness
www.markdoweyoga.com



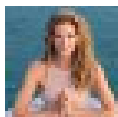
Johma Haslinger
Kundalini-Yoga, BreathWalk,
Klang & Entspannung, Töne,
Mantra Singen & Jodeln
www.johma.at



Anke Egger
Embodied Flow, Yin, Aerial, Yoga Nidra,
Embodied Meditation
www.anke-egger.com



Reanate Heiss
Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin
der Psychotherapie, Yogalehrerin
nach 3HO, Yogapsychotherapeutin



Julia Diane Fegert-Dujo
Vinyasa Flow Yoga, Hatha Yoga, Aerial
Yoga, Professionelle Bühentänzerin und
Tanzpädagogin
www.tanzraum-penzberg.de



Nicole Herrmann
Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga,
Ayurveda Coach
www.nicoleherrmann.com

Im Herbst unterrichten wieder internationale Yogalehrende im Gasteiner Tal und sorgen dafür, dass die Qualität so hoch bleibt wie in den ver-

gangenen Jahren. Einer der vielen Gründe, warum die Yogatage Gastein mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.



Claudia Hirsch

Tanzpädagogik, Klangmassage,
Pilates
www.alpenblick-gastein.at



Caro Love

Movement based Yoga, Mobility,
Embodiment, Restorative,
Pranayama
www.littleyogaroom.net



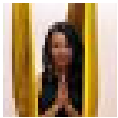
Mag. Petra Janata

Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga,
Gesundheitsyoga
www.amazing-yoga.at



Alina Lutz

Kunst & Kakao-Zeremonien
[@alinalutz_](https://www.instagram.com/alinalutz_)



Petra Jedinger

Aerial Yoga, Hatha Yoga, Inside Yoga
www.yoga-air.at



Prof. Mag. Herta Meirer

Stressabbau mit The Work® nach
Byron Katie, mentale Fitness,
Kinesiologie
www.herta-meirer.at



Christian Kleffner

Heilmassage, Craniosacral Therapie,
Akupressur



Alexandra Meraner

Yoga & Gesundheit, Hatha Yoga,
Ayur-Yogatherapie
www.meraner.care



Tatiana Koller

Hatha Yoga, Vinyasa Yoga,
Inside Flow
www.hallo-yogi.com



Miruna Mihailescu

Hatha Yoga, Hot Yoga und Tanz
www.mirunamihailescu.jimdofree.com



Verena Lainer

Hatha Yoga, Flow Yoga, Meditation,
Pranayama
www.yogastudio-gastein.at



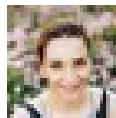
Flora Petri

Ashtanga Vinyasa Yoga
www.florasyogaflow.com



Manuel Leitner

Hatha Yoga, Ashtanga Yoga
www.ammuehlbach.at



Ulrike Schablin

Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM
www.ulrikeschablin-yogatherapie.de

Die Yogaguides



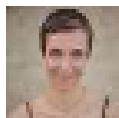
Christian Schütz

Wim Hof Instructor, Mentaltrainer,
Coach bei Mindfullr
www.mindfullr.at



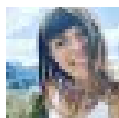
Julia Schweiger

Kinder- & Familienyoga, Partner-
yoga, Chakren-Yoga, Yin & Yang Yoga
www.juliaschweiger.com



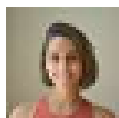
Annette Söhnlein

Anusara-Yoga, Hatha-Yoga, trauma-
informiertes Yoga, Chakren- und
Hormonyoga
www.annettesoehnlein.com



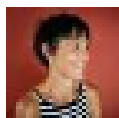
Fia Sonora

Budokon Yoga, Mobility, Mixed
Movement, Meditation, Mondrituale
www.fiasonora.com



Stretching Panda

Dynamischer Vinyasa/Ashtanga
Yoga Flow. Hatha und Detox Yoga.
Entspannendes Fusion Yin Yoga
www.stretchingpanda.com



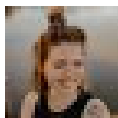
Christine Swoboda

Aerial Yoga, Yin Yoga, Restorative- &
Hormonyoga, Yoga mit Bandoneon &
Klavier
www.feelfreeyoga.at



Susanne Tack

PranaVita Therapist, Aromaengel
www.balancebeautytime.com



Sarah von Derschatta

Somatic Yin Yoga
[@sarah_v_d](https://www.instagram.com/sarah_v_d)



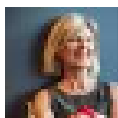
Bibiana Weiermayer-Schmid

Hatha, Kundalini, Elemental Yoga



Dr. Margit Weingast

Hatha Yoga orientiert an Iyengar- und
Anusara-Yoga, Mindfulness Coach,
Hormonyoga
www.margitweingast.at



Margarete Weitzendorf

TriYoga®, Yoga für Senioren,
Yoga Reisen
www.weitzendorf.at



Katharina Wieser-Lubenik

Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga
www.yoga-katharina.at



Bettina Zenz

Ergotherapie & Yoga, Viniyoga,
Pranayama, Faszienyoga, Becken-
bodentraining, Vedic Chanting,
[www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg](https://www.facebook.com/YogaBettinaZenzSalzburg)

Yoga Hotels in Gastein

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Unterkunft für Ihren Yogurlaub?

Die Yoga Premium Partner Hotels bieten während des Yogaerbsts und darüber hinaus ein Yogaangebot mit eigenen Yogalehrenden an. Während des Events in Gastein bieten die Hotels täglich Yogaeinheiten im Haus an. Sich dort einzuquartieren bedeutet einen besonderen Komfort.

Yoga Hotels Dorfgastein



am Mühlbach - einfach sein

Dorfgastein

Mühlbachstrasse 43

5632 Dorfgastein

+43 660 455 17 12

www.ammuehlbach.at

Yogahotels Bad Hofgastein



Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 26
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6356
www.alpenhaus-gastein.at



Hotel BLÜ

Bad Hofgastein

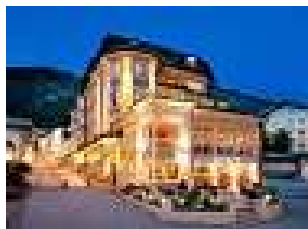
Kaiser-Franz-Platz 1
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6230
www.hotelblue.at



Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein

Gründlandstraße 5
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6394
www.hoteltirol.at



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6216
www.oehof.at



Natur-, Design- und Wellnesshotel DAS.GOLDBERG

Bad Hofgastein

Haltestellenweg 23
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6444
www.dasgoldberg.at



Sendlhofer's

Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 34
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 38380
www.sendlhofers.com



Hotel Norica Therme

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 3
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8391
www.thermenhotels-gastein.com



Hotel Völserhof

Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 28
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8288
www.voelserhof.com

Yogahotels Bad Gastein



Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Bad Gastein

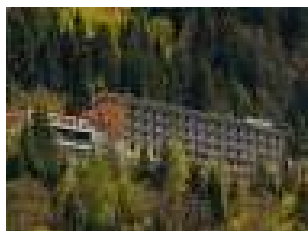
Kaiserhofstraße 14
5640 Bad Gastein
+43 6434 27970
www.haus-hirt.com



Hotel Miramonte

Bad Gastein

Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
+43 6434 25770
www.hotelmiramonte.com



the cōmodo

Bad Gastein

Kaiserhofstraße 18
5640 Bad Gastein
+43 6434 30432
www.thecomodo.com



Straubinger Grand Hotel

Bad Gastein

Straubingerplatz 2
5640 Bad Gastein
+43 6434 30490 500
www.travelcharme.com/hotels/straubinger



Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

Bad Gastein

Reitlstraße 20
5640 Bad Gastein
+43 6434 21350
www.villa-excelsior.at



Hotel Alpenblick

Bad Gastein

Kötschachtaler Straße 17
5640 Bad Gastein
+43 6434 20620
www.alpenblick-gastein.com



HAPIMAG Kaiserhof

Bad Gastein

Kaiserhofstraße 6
5640 Bad Gastein
+43 6434 300 20
www.hapimag.com



EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa

Bad Gastein

Miesbichlstraße 20
5640 Bad Gastein
+43 6434 25260
www.europaeischerhof.at





Tickets
buchbar unter
[gastein.com/
yogatickets](https://gastein.com/yogatickets)

Yoga Programm

Freitag, 18.10.2024

2601	7.30 - 9.00 Uhr	Liquid Flow Watering your own garden through movement	Fia Sonora E/DE*
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow und ein starker Atem Tore auf, Fenster auf, Leben rein	Scarlett Grande
1401	8.00 - 9.30 Uhr	Movement based Yoga Wake up Flow	Caro Love E/DE*
1801	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga I feel the Earth move under my feet: Fokus Standhaltungen	Ulrike Schablin
1601	8.00 - 9.30 Uhr	Detox Yoga Twists and Turns	Stretching Panda
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Energievoller Start in den Tag	Petra Janata
2301	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga Praxis der 5 Elemente - 5 Elements practice	Christof Birkmayer E/DE*
2401	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga Rising from the roots (dynamisch)	Anke Egger
2701	8.00 - 9.30 Uhr	Slow down im Yogaherbst Hatha Yoga für die Hüften und den unteren Rücken	Bibiana Weiermayer-Schmid
0000	10.00 - 11.30 Uhr	Charity Einheit: Breathing Session	Christian Schütz
1001	12.00 - 13.30 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: Minderung von körperlichen Schmerzen	Christof Birkmayer E/DE*
2602	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
4101	14.00 - 15.30 Uhr	WORKSHOP: „Das Kind ist an der Quelle“ Emotionsyoga Übungsreihe zur Transformation von Wut mit anschließender Klangdusche	Renate Heiss
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Lunge & Kreislauf: Atem & Leben	Johma Haslinger
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Ausatmen & Auslassen Entspannung am Abend	Margit Weingast
1501	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Wasser: Los lassen	Sarah von Derschatta
1602	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga Good Night Sleep	Stretching Panda
2101	16.30 - 18.00 Uhr	Chill into stillness Entspanntes Hatha Yoga mit Meditation und Yoga Nidra	Petra Janata
2302	16.30 - 18.00 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga Körperteile und Organe - body parts and organs	Christof Birkmayer E/DE*
2501	16.30 - 18.00 Uhr	Connect to your Yin Yin und Yoga Nidra zum Ankommen, Wahrnehmen, Spüren und Loslassen	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2702	16.30 - 18.00 Uhr	Vortrag: Yoga ist Psychosomatik!	Renate Heiss
1302	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Atemmeditation Den Körper mit Liebe berühren, erlaube dir das dein ganzer Körper atmet	Scarlett Grande

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter:	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (ehem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Freitag, 18.10.2024

1802	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine Für Nacken und Schultern	Ulrike Schablin
2402	17.00 - 18.30 Uhr	Entspanntes Aerial Yoga Sanfte Einheit	Anke Egger
2901	17.00 - 18.30 Uhr	Heartopening Flow Hatha Yoga Flow mit vielen Rückbeugen	Miruna Mihailescu E/DE*
2603	17.30 - 19.00 Uhr	HIGHLIGHT: Restorative Practice Grounded in Gratitude	Flow with Jodie
1402	18.00 - 19.30 Uhr	Somatic movement Unlock your heart	Nicole Herrmann
1002	20.00 - 22.00 Uhr	Vollmondwanderung Erde, Hals & Vollmond	Johma Haslinger
2604	21.00 - 22.30 Uhr	FULL MOON RITUAL Soulful Moon Salutations & Restorative Massage Meditation	Fia Sonora & Christian Kleffner

Samstag, 19.10.2024

2001	7.30 - 8.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Cleansing Flow : Den Kopf frei bekommen Frisch und frei in einen neuen Tag	Petra Janata
2605	7.30 - 9.30 Uhr	Highlight: The joy in the journey Discover the art of graceful transitions	Flow with Jodie
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Asanas für eine gesunde Wirbelsäule Erde und Himmel verbinden	Margit Weingast
1303	8.00 - 9.30 Uhr	Kombi-Session aus Vinyasa, Breathwork und „innere Hygiene“ Dein Atem stellt die direkte Verbindung zwischen Body und Mind her	Scarlett Grande
1403	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Lebensfreude und Energie	Nicole Herrmann
1803	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga: Trip around the Hip Fokus Hüftöffner	Ulrike Schablin
1603	8.00 - 9.30 Uhr	Power Yoga für Kraft und Flexibilität	Stretching Panda
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Body-Mind Yoga Im Wechselspiel von Agilität und Stabilität die Resilienz stärken	Julia Schweiger
2303	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga Übungen für häufige Beschwerden - six condition movements	Christof Birkmayer E/DE*
2403	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga Pause & Reset	Anke Egger
2703	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionsyoga I: Das Kind ist an der Quelle Arbeit mit dem Inneren Kind: Angst	Renate Heiss
2902	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow für eine flexible Wirbelsäule Vinyasa Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2502	8.30 - 10.00 Uhr	Twist your Dragon Morning Flow Meditation & Pranayama, twists & bends	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
1003	10.00 - 12.00 Uhr	Jodelwalk in Sportgastein Mit lustvoll bewegten Stimmübungen und Jodlern	Johma Haslinger

the cómodo	Bad Gastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Sportgastein Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 19.30 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle), Sie benötigen: Gutes Schuhwerk und warme, bequeme Kleidung, evtl. Taschenlampe
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Sportgastein Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Sie benötigen: leichte Wanderschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Treffpunkt: 9.30 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 19.10.2024

2631	10.00 - 13.00 Uhr	Workshop: Einstiegsworkshop Eisbaden nach Wim Hof Methode	Christian Schütz
2002	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Stay centered in the storm Eine Klasse rund um dein (inneres) Gleichgewicht	Petra Janata
1004	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga in Community Gruppenyogaübungen für Lebensfreude und Verbundenheit	Julia Schweiger
2606	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2404	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime (dynamisch)	Anke Egger
1404	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Herabschauender Hund	Petra Jedinger
1102	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga Lunge & Dickdarm: Nähe & Distanz	Johma Haslinger
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Sanftes Yin Yoga Ruhe finden und Stille genießen	Margit Weingast
1502	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Holz: Neubeginn	Sarah von Derschatta
1604	16.30 - 18.00 Uhr	Core Yoga	Stretching Panda
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Yang to Yin Flow Erfahre, wie Körper und Geist immer mehr zur Ruhe kommen	Petra Janata
2304	16.30 - 18.00 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga Innere Wärme erzeugen - Producing inner warmth	Christof Birkmayer E/DE*
2503	16.30 - 18.00 Uhr	Autumn Yin Yoga Sequence Mit Fokus auf den Herbst und die Meridiane Lunge & Dickdarm	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2704	16.30 - 18.00 Uhr	Emotionsyoga 2: Das Kind ist an der Quelle Arbeit mit dem Inneren Kind: Emotionale Abhängigkeit	Renate Heiss
1304	17.00 - 18.30 Uhr	Embodiment meets Yin Yoga Der Körper ist die Bühne deiner Gefühle & kreativer Ausdruck deiner Seele	Scarlett Grande
1804	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine Für das Becken, Hüfte und ISG	Ulrike Schablin
2405	17.00 - 18.30 Uhr	100% Yin vom Herzen Sanftes Yin Yoga	Anke Egger
2607	17.00 - 19.00 Uhr	Highlight: Creating Creativity Unleash your inner artist and ignite your practice	Flow with Jodie
2903	17.00 - 18.30 Uhr	Gentle Evening Floor Sanftes Yoga am Boden	Miruna Mihailescu E/DE*
1405	18.00 - 19.30 Uhr	Somatic movement & Yin Yoga Entspanne dein Nervensystem	Nicole Herrmann
2722	20.00 - 21.30 Uhr	Klangbad mit Kristallklängschalen Sounds of Johma	Johma Haslinger
1901	20.00 - 21.30 Uhr	Tanz und Meditation Himmel und Erde	Claudia Hirsch & Susanne Tack
7777	20.30 - 22.00 Uhr	OPENING CEREMONY : Sing-Kreis Sing out - joyful hearts!	Christof Birkmayer & Adele Razkövi

Hotel BLÜ Dachterasse			Bad Hofgastein
Schlossalm, Terasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)	
Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein	
Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein		
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein		
Hotel Miramonte	Bad Gastein		
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein		
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein		
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein		
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein		
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein		
Hotel Völserhof	Bad Hofgastein		
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein		
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein		
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts	
the cómodo	Bad Gastein		
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein		
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein		
Sendlhofer's	Bad Hofgastein		
Hotel Miramonte	Bad Gastein		
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein		
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Einlass bei freier Spende am Eingang am 20.00 Uhr Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien	

Sonntag, 20.10.2024

2608	7.30 - 9.00 Uhr	Awakened Dragon Yoga Flow Arm & Leg Balancing Flow	Fia Sonora E/DE*
1204	8.00 - 9.30 Uhr	Spiel mit der Schwerkraft Balancehaltungen	Margit Weingast
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Session Pure Seelennahrung: bewegen, dehnen, den Körper öffnen und deine Energien ausbalancieren	Scarlett Grande
1406	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Kundalini Yoga Folge deiner Intuition	Nicole Herrmann
1805	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga Twist and Shout: Fokus Drehungen	Ulrike Schablin
1605	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Vinyasa Yoga	Stretching Panda
2203	8.00 - 9.30 Uhr	Body-Mind Yoga Mit bewussten Übergängen zwischen Kontrolle und Hingabe das innere Vertrauen stärken	Julia Schweiger
2305	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga Körper und Geist stärken - Strengthening body and mind	Christof Birkmayer E/DE*
2406	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen Sanftes Aerial Yoga	Anke Egger
2504	8.00 - 9.30 Uhr	From Summer to Winter Sheng Zyklus deines Metall-Elements	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2705	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionsyoga I: Das Kind ist an der Quelle: Arbeit mit dem Inneren Kind: Angst	Renate Heiss
2904	8.00 - 9.30 Uhr	Twists & Core Flow Anstrengender Flow für den Rumpf	Miruna Mihailescu E/DE*
1902	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation & Tanz 4 Elemente : Feuer- Erde – Wasser – Luft in Dir spüren und erforschen	Claudia Hirsch
2003	10.30 - 11.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Slow & Simple Langsame Flows für ein tieferes Eintauchen in die Body-Mind Connection	Julia Schweiger
3001	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Die Freiheit im Innen und Außen spüren Gemeinsames Räuchern und im Fliesen die Kraft der Berge spüren	Verena Lainer
2609	11.00 - 13.00 Uhr	E* Highlight: Abundantly Abundant An Empowering Experience	Flow with Jodie
1005	11.30 - 13.00 Uhr	Yoga & Shake – die Blätter fallen lassen Sanfte Meridianbalance führen in lösende Schüttelsequenzen	Johma Haslinger
2004	12.00 - 13.30 Uhr	Partneryoga Yoga for Two Yoga zu zweit neu erleben	Julia Schweiger

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplatz Fulseck Nur bei Schönwetter!	Dorfgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Kassa/Talstation Fulseckbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Sonntag, 20.10.2024

2005	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga am Berg: Lu Jong Tibetisches Heilyoga: Innere Wärme erzeugen	Christof Birkmayer E/DE*
2610	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
1006	14.00 - 15.30 Uhr	Rise and Shine Herzöffnende Yogapraxis	Christine Swoboda
2407	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime	Verena Lainer
1407	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Umkehrhaltungen	Petra Jedinger
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Vom Körper ins Unendliche öffnen	Johma Haslinger
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Abendyoga für guten Schlaf Loslassen und Zentrieren	Margit Weingast
1503	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Feuer: Herz öffnen	Sarah von Derschatta
1606	16.30 - 18.00 Uhr	Upside Down Umkehrhaltungen	Stretching Panda
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Vinyasa Yoga: Flow to the Core Stark, zentriert und fokussiert	Petra Janata
2505	16.30 - 18.00 Uhr	Deep Yin & Yoga nidra Mit Aromaölen	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2706	16.30 - 18.00 Uhr	Emotionsyoga 2: Das Kind ist an der Quelle Arbeit mit dem Inneren Kind: Emotionale Abhängigkeit	Renate Heiss
1306	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra Etabliere Geduld und Frieden -Fokus Vorbeugen	Annette Söhnlein
1806	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine Für die Wirbelsäule	Ulrike Schablin
2408	17.00 - 18.30 Uhr	Embodied Flow Yoga Freedom of the Heart (dynamisch)	Anke Egger
2905	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga Für ein ruhiges Nervensystem	Miruna Mihailescu E/DE*
2611	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai Tranquil Transformation from Yang to Yin with Zen	Fia Sonora E/DE*
1408	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Flow Daily back care	Caro Love E/DE*

Schlossalm, Terasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Ein- heit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
the cōmodo	Bad Gastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Montag, 21.10.2024

2612	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga & Mobility Movement Medicine	Fia Sonora E/DE*
1007	8.00 - 9.30 Uhr	Faszienyoga Raus aus den Routinen	Margit Weingast
1307	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Entlaste Deinen Körper und Deine Seele: Fokus nährnde Drehungen	Annette Söhnlein
1409	8.00 - 9.30 Uhr	Movement based Yoga Creative Sun Salutations	Caro Love E/DE*
1807	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga: Let Love Rule Fokus Rückbeugen	Ulrike Schablin
1607	8.00 - 9.30 Uhr	Heart Yoga Herzöffnendes Yoga	Stretching Panda
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Chakra-based Yoga Liberating Current. Vom ersten bis zum siebenten Chakra fließen und genießen	Julia Schweiger
2409	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga Unravelling (dynamisch)	Anke Egger
2707	8.00 - 9.30 Uhr	Fließende Morgenpraxis mit Balance & Atemübungen	Christine Swoboda
2506	8.00 - 9.30 Uhr	Walk your Dragon Morning Flow Meditation und Pranayama & Kräftigung deiner Mitte	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2906	8.00 - 9.30 Uhr	Opening the sides of the body Hatha Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2141	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Frieden in mir, Frieden in der Welt Stressmanagement mit Mentalyoga Die Technik von „The Work“	Herta Meirer
2006	11.00 - 12.30 Uhr	Body-Mind Yoga Im Wechselspiel von Aktivität und Ruhe zur inneren Kraft fließen	Julia Schweiger
2613	11.00 - 12.30 Uhr	Bird of Paradise Warrior Flow Budokon Yoga mit Peakpose svarga dvijasana	Fia Sonora E/DE*
1808	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga Medicine Movement & MFR: Myofascial release für den Thorax	Ulrike Schablin
2028	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg Hüft & Herzöffnung	Christine Swoboda
2410	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime	Verena Lainer
2007	15.30 - 17.00 Uhr	Deeply Grounding Eine bodennahe Praxis zum Erden und Loslassen	Julia Schweiger
1410	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Aktiviere deine Körpermitte	Petra Jedinger
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga Magen & Milz: Stärke die Mitte zwischen Himmel und Erde	Johma Haslinger

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Schlossalm, Terasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Montag, 21.10.2024

1206	16.30 - 18.00 Uhr	Erdende Yoga-Praxis mit Vorbeugen Gelassenheit und Lebensfreude	Margit Weingast
1504	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Erde: Fokus	Sarah von Derschatta
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga: Kraft, Beweglichkeit und Entspannung Yoga für den Rücken, die Schultern und den Nacken	Petra Janata
2507	16.30 - 18.00 Uhr	Vinyasa Morning Flow : Meditation und Pranayama Bewege dich glücklich	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2708	16.30 - 18.00 Uhr	Das innere Feuer entfachen Yoga im Element Feuer	Bibiana Weiermayer-Schmid
1308	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Restorative Yoga Schaffe Harmonie: Fokus tiefe Hüftöffner	Annette Söhnlein
2411	17.00 - 18.30 Uhr	In der Stille liegt die Kraft Geh-Meditation und klassische Hatha Yoga Positionen	Verena Lainer
2614	17.30 - 19.00 Uhr	Awaken & Restore Fluid Slow-Motion Transitions into Restorative Poses	Fia Sonora E/DE*
2907	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für den Nacken & die Schultern Hatha Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
1411	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Yin Yoga Entspanntes Nervensystem: glückliche Beziehungen	Nicole Herrmann
2008	19.00 - 20.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Yoga Wohlfühl-Programm für Hüften und Beine nach einem sportlichen Tag	Petra Janata
1008	19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga und Klang Rückzug in die Erde: Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad	Johma Haslinger

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Dienstag, 22.10.2024

2615	7.30 - 9.00 Uhr	Samurai's Sanctuary Budokon Yoga & Martial Arts	Fia Sonora E/DE*
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Aktiviere Deine starke Mitte: Fokus Core & Twists	Annette Söhnlein
1412	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Umkehrhaltungen Erweitere deine Handlungsfähigkeit	Nicole Herrmann
1809	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga Where is my mind: Fokus Umkehrhaltungen	Ulrike Schablin
2108	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Spine, Happy Life Yoga für die Wirbelsäule	Miruna Mihailescu E/DE*
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Warriors not Worriers Flow Hatha Yoga für deine tägliche Psychohygiene	Petra Janata
2412	8.00 - 9.30 Uhr	Die Kraft deiner Gedanken "Standings" - Yoga- Standpositionen	Verena Lainer
2709	8.00 - 9.30 Uhr	Flow & Yin Yoga Mit Livemusik & Hands-on	Christine Swoboda
1009	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Flow Stabilität & Freiheit	Sarah von Derschatta
2508	8.30 - 10.00 Uhr	Good Morning Dragon Meditation und Pranayama & Yang Sequenz nach Paul Grilley	Katharina Wieser-Lubenik E/DE*
2142	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Frieden in mir, Frieden in der Welt Stressmanagement mit Mentalyoga Die Technik von "The Work"	Herta Meirer
2009	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga zum Erden und zentrieren Für mehr Stabilität & innere Ruhe	Tatiana Koller
1010	10.30 - 13.30 Uhr	Feel your Strength Ruhige aber kraftvolle Einheit, um die eigene Stärke zu spüren	Lisa Arndt
2010	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga Core - Kraft der Mitte Kräftigende Yogaeinheit für innere Stärke	Christine Swoboda
2011	11.30 - 13.00 Uhr	Golfer aufgepasst! Yogaflow mit Schwerpunkt Flankendehnung, Beckenmobilisation und Fokus auf den Atem zur Steigerung der mentalen Kraft	Margarete Weitzendorf
1810	14.30 - 16.00 Uhr	Ruhige Yogapraxis mit Verbindung zur TCM Yoga für die Lymphen, Verdauung und Ausdauer (Arbeit mit Meridianen und Akupressur-Punkten)"	Ulrike Schablin
1413	16.00 - 17.30 Uhr	Embodied Flow Lower back release	Caro Love E/DE*

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Dienstag, 22.10.2024

1105	16.30 - 18.00 Uhr	Be the Change - Find your Focus Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz für neue Impulse	Lisa Arndt
1207	16.30 - 18.00 Uhr	Vertieftes Dehnen am Abend Sweet Spots - Yoga in und außerhalb der Komfortzone	Margit Weingast
1505	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Metall: Grenzen setzen	Sarah von Derschatta
1608	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga & Sound Healing	Stretching Panda
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Fröhliche Füße Sie wärmen den ganzen Körper, entspannen deinen Nacken und zaubern ein Lächeln in dein Gesicht	Margarete Weitzendorf
2509	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga im Herbst Asanapraxis zum Loslassen	Tatiana Koller
2710	16.30 - 18.00 Uhr	Die Erde in Dir ehren Yoga im Element Erde	Bibiana Weiermayer-Schmid
1310	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Restorative Yoga Erkenne Deine sanfte Stärke : Fokus gedrehte Vorbeugen	Annette Söhnlein
2413	17.00 - 18.30 Uhr	Sanfter Ausklang Spüre dein Inneres mit Meditation und sanften Flows	Verena Lainer
2616	17.30 - 19.00 Uhr	Serenity Stretch Pure Yin Love & Heartful Meditation	Fia Sonora E/DE*
1414	18.00 - 19.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra Selbstliebe leben	Nicole Herrmann
1903	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	Claudia Hirsch & Susanne Tack

HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Mittwoch, 23.10.2024

1904	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation	Claudia Hirsch
2414	7.30 - 9.00 Uhr	Mobilität in Schultern & Hüften Bindende Yogaposen: Vorbereitung für kūrmasana	Damara Berger
2617	7.30 - 9.00 Uhr	Dancing Dogs and Circular Love A soulful Flow merging Budokon Yoga & Capoeira	Fia Sonora E/DE*
1011	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow Leichtigkeit & Öffnung	Sarah von Derschatta
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Verbinde Dich mit Deinem inneren Herzen: Fokus Rückbeugen	Annette Söhnlein
1415	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Mantra chanting Pure Lebendigkeit	Nicole Herrmann
1811	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga Spiritual Warrior XL	Ulrike Schablin
1609	8.00 - 9.30 Uhr	Wake Up Yoga Dynamischer Morning Flow	Mark Dowe E/DE*
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Partnerübungen Die gegenseitige Unterstützung steigert deine Stabilität, deine Balance und die Flexibilität deines Körpers	Margarete Weitzendorf
2711	8.00 - 9.30 Uhr	Kriegervariationen & lange Dehnungen Yoga intensiv & meditativ	Christine Swoboda
2909	8.00 - 9.30 Uhr	Good morning Legs & Arms Hatha Yoga für Arme und Beine	Miruna Mihailescu E/DE*
2510	8.30 - 10.00 Uhr	Ganzkörperflow Für mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit	Tatiana Koller
1012	10.30 - 12.00 Uhr	Mindful Moves Flow & Glow	Ingrid Berger
2012	11.00 - 12.30 Uhr	Kräftigende Yogapraxis für deine Resilienz	Christine Swoboda
2013	13.30 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Inspire your Practice Kreative Einheit mit viel Freiraum für Neues: eine Fusion funktionellem Training, Mobility, Kraft-Ausdauer und Yoga	Lisa Arndt
1416	16.00 - 17.30 Uhr	Beyond Asana Mobility and Movement	Caro Love E/DE*
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Find Balance Yin Yang Flow to feel alive and grounded: Verbinde Kraft und Ruhe und finde über bewusstes Atmen deine Balance	Lisa Arndt
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Wurlitzer Yoga Yoga Asanas entlang individueller Wünsche und Bedürfnisse	Margit Weingast
1506	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Wasser: Vertrauen	Sarah von Derschatta

Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Mittwoch, 23.10.2024

2106	16.30 - 18.00 Uhr	Der Yogagurt im Mittelpunkt Wann, wie und wo ist er ein hilfreicher Lehrmeister? Optimierte deine Yogapositionen im Detail und in der Erfahrung, worauf es ankommt	Margarete Weitzendorf
2511	16.30 - 18.00 Uhr	Detox Yoga Stoffwechsel und Verdauung anregen	Tatiana Koller
2712	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga im Element Wasser Ich bin Wasser	Bibiana Weiermayer-Schmid
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra Kreiere Frieden durch Stabilität und Weichheit : Fokus Schulter und Nacken	Annette Söhnlein
1812	17.00 - 18.30 Uhr	Mindful Moments Meditation & Pranayama	Ingrid Berger
2415	17.00 - 18.30 Uhr	Langsam, sanfter, sitzender Flow und Yoga Nidra	Damara Berger
2618	17.30 - 19.00 Uhr	Restorative Radiance Calming down body, mind and spirit	Fia Sonora E/DE*
1417	18.00 - 19.30 Uhr	Breath work & Yin Yoga Deep healing und transformation	Nicole Herrmann
1013	19.00 - 20.00 Uhr	Somatic Yin Element Wasser : Rückzug & Neubeginn	Sarah von Derschatta
2014	19.00 - 20.30 Uhr	Yin yoga mit Livemusik Langes Halten & sanftes Gehen-lassen	Christine Swoboda

Donnerstag, 24.10.2024

1014	7.30 - 8.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Liquid Flow Kraftvolles Yoga am Morgen mit feurigen Positionen für dein inneres Feuer	Verena Lainer
2416	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Immunsystem Mobilisierung der Verdauung und des Lymphsystems	Damara Berger
2619	7.30 - 9.00 Uhr	Zen Fusion: Budokon Yoga Igniting the Warrior within	Fia Sonora E/DE*
2713	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga zum Kennenlernen Kriya für innere Schönheit	Bibiana Weiermeyer-Schmid
1313	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Etabliere Eleganz: Fokus auf eine atemgeführte, fließende Praxis	Annette Söhnlein
1418	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga & Mantra Wahrhaftig leben	Nicole Herrmann
1813	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Morning Flow Hatha Yoga	Ingrid Berger
1610	8.00 - 9.30 Uhr	Berg & Tal Yoga Sanfter Flow um Balance zu finden in up&down's	Mark Dowe E/DE*

Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kursaal Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Waggerlsaal	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Donnerstag, 24.10.2024

2207	8.00 - 9.30 Uhr	Kobra und Heuschrecke im Duett Triyogaflow mit Schwerpunkt Rückenmuskulatur, Gesäß und Beine.	Margarete Weitzendorf
2713	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für die inneren Organe	Alexandra Meraner
2910	8.00 - 9.30 Uhr	Wake up your Spine Yoga für eine gesunde Wirbelsäule	Miruna Mihailescu E/DE*
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Einstieg ins Ashtanga Yoga	Manuel Leitner E/DE*
2512	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga für Alle Deine sanfte Morgenroutine	Tatiana Koller
2015	10.00 - 11.30 Uhr	Klassisches Yoga Meditation Pranayama und sanfter Flow	Verena Lainer
1015	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für das Immunsystem Rege deine Abwehrkräfte an	Bettina Zenz
2620	13.00 - 14.30 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2016	13.00 - 14.30 Uhr	Slow Yoga Bewegung und Atmung im Einklang	Tatiana Koller
4102	13.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Inspirationsquelle Achtsamkeit: Wie du dein Gehirn nutzen kannst, um glücklich zu sein	Ingrid Berger
1419	16.00 - 17.30 Uhr	Embodied Flow Strong back and open front	Caro Love E/DE*
2017	16.00 - 17.30 Uhr	Happy Hips & Happy Shoulders Yoga für die Hüften und die Schultern	Miruna Mihailescu E/DE*
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Stretch it out Finde über gezielte Dehnungen und bewusste Atmung mehr (Frei)Raum	Lisa Arndt
1209	16.30 - 18.00 Uhr	Atmungs- und Bewegungsfluss folgen dem Rhythmus von Trommeln	Bettina Zenz
1507	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Holz: Mut	Sarah von Derschatta
1611	16.30 - 18.00 Uhr	Sei die Inspiration Vinyasa Flow, um für sich selbst und andere da zu sein	Mark Dowe E/DE*
2513	16.30 - 18.00 Uhr	Flow with Soul Vinyasa Flow Yoga	Julia Fegert-Dujo E/DE*
2714	16.30 - 18.00 Uhr	Yogatherapie zum Ankommen und Loslassen	Alexandra Meraner
2107	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga: ein Yogaflow im Wasser: floaten, flowen und vertrauen	Margarete Weitzendorf
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra Erkenne Deinen Ausdruck: Fokus auf eine ruhige, meditative Praxis	Annette Söhnlein
2417	17.00 - 18.30 Uhr	Kontemplation, Meditation und Yoga Nidra Die 3 Gunas	Damara Berger
1814	17.00 - 18.30 Uhr	Die Quelle finden Mindful Yoga für innere Stärke	Ingrid Berger
1420	18.00 - 19.30 Uhr	The Yin way of living Talk und Yin Yoga mit Breath work	Nicole Herrmann

Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Freitag, 25.10.2024

2621	7.30 - 9.00 Uhr	Balance Bliss through Mindful Movement Slow-Motion Moving Meditation to more stability and focus	Fia Sonora E/DE*
2418	7.30 - 9.00 Uhr	Fließende Yogaeinheit Prasārīta pādottānāsana	Damara Berger
1210	8.00 - 9.30 Uhr	Aktiviere dein Zentrum Mit einer gestärkten Körpermitte in den Tag starten	Bettina Zenz
1315	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Nutze Deine Intuition	Annette Söhnlein
1421	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Harmonisierende Chakren-Praxis	Nicole Herrmann
1815	8.00 - 9.30 Uhr	Mobility Flow Yoga für mehr Beweglichkeit	Ingrid Berger
1612	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow im Jetzt Flow, für alle die im Moment sein wollen	Mark Dowe E/DE*
2208	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow mit Schwerpunkt Kriegerpositionen Gestaltung deiner persönlichen Kraftkarte mit deinem persönlichen „KriegerInnen“-Gefühl	Margarete Weitzendorf
2715	8.00 - 9.30 Uhr	Gesunde Beinachse mit Yogatherapie	Alexandra Meraner
2911	8.00 - 9.30 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente: Erde (Norden/Kolibri)	Flora Petri
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Ashtanga Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	Manuel Leitner E/DE*
1016	8.30 - 10.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Happy Feet & Ankes Therapeutisches Yoga für gesunde Füße & Knöchel	Miruna Mihailescu E/DE*
2514	8.30 - 10.00 Uhr	Gentle Morning Flow für mehr Energie Sanftes Vinyasa Flow Yoga	Julia Fegert-Dujo E/DE*
H1	10.30 - 12.30 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP : Von Detox to Pretox	Petros Haffenrichter
2018	12.30 - 13.30 Uhr	Einfache Übungen für deinen Alltag Gemeinsam den Tag starten mit Gehmeditation und Yoga	Verena Lainer
1017	13.00 - 14.00 Uhr	Vinyasa Reise durch die Elemente Verbindung	Flora Petri
2019	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg Embodied Awareness Flow	Natali Hann E/DE*
2716	14.00 - 16.30 Uhr	Natural Yoga im Angertal	Alexandra Meraner
H2	15.30 - 17.30 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP: Balancen & Umkehrhaltungen	Petros Haffenrichter

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Gasteiner Ache Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Schlossalm, Terasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	Hotel-Shuttle inkludiert
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Freitag, 25.10.2024

1422	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Akrobatik	Petra Jedinger
2622	16.00 - 17.30 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Align, breathe and smile Spüre Kraft, Dehnung und bringe mehr Leichtigkeit in deine Praxis	Lisa Arndt
1211	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsfluss in den Abend gleiten	Bettina Zenz
1508	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Feuer: Verbundenheit	Sarah von Derschatta
1613	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Dancer Dynamischer Flow mit Energie, Humor & Leichtigkeit	Mark Dowe E/DE*
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga Dinde neues Vertrauen in deine Balance durch die Unterstützung des Wassers	Margarete Weitzendorf
2515	16.30 - 18.00 Uhr	Enjoy yourself & Happy Hips Vinyasa Flow Yoga	Julia Fegert-Dujo E/DE*
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Restorative Yoga Finde Stille: Fokus auf Asanas, die den Blick nach Innen erneuern	Annette Söhnlein
1816	17.00 - 18.30 Uhr	Mindful Balance Yoga für dein Nervensystem	Ingrid Berger
2419	17.00 - 18.30 Uhr	Prāṇāyāma & geführte Meditation übers Loslassen śavasāna (Endentspannung)	Damara Berger
2717	17.30 - 19.00 Uhr	Yoga im Element Luft Frei wie der Wind	Bibiana Weiermayer-Schmid
1423	18.00 - 19.30 Uhr	Shamanic drums und Yoga zum Loslassen	Nicole Herrmann
1024	19.00 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Element Wasser	Natali Hann E/DE*
2020	19.00 - 20.30 Uhr	Balanceübungen auf einem und auf zwei Beinen Hatha Yoga für mehr Stabilität	Miruna Mihailescu E/DE*
2021	19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente Komm heim zu dir	Flora Petri
1905	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise	Claudia Hirsch

Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavil- lon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
the cōmodo	Bad Gastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Kurpark Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Du benötigst warme Kleidung! Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Alpentherme Kassa Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 26.10.2024

1018	7.30 - 8.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Surya Namaska Der Aufbau und Ablauf des Sonnengrußes	Verena Lainer
2420	7.30 - 9.00 Uhr	Finde deine Balance Übungen um Core & Balance zu stärken	Damara Berger
2623	7.30 - 9.00 Uhr	Fluid Flexibility Flow Vinyasa Yoga	Natali Hann E/DE*
1212	8.00 - 9.30 Uhr	Aktiv und kraftvoll in den Tag starten	Bettina Zenz
1317	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Tauche in Dein höchstes Potential: Fokus auf die Feinausrichtung des Körpers	Annette Söhnlein
1424	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Shoulder and neck Love	Caro Love E/DE*
1817	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga & Core Für einen starken Rumpf	Ingrid Berger
1614	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga Fokus auf Nacken und Schulter	Mark Dowe E/DE*
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Bausatzsystem: Mein persönlicher Yogaflow morgens Welche Positionen lassen sich sinnvoll miteinander verbinden? Was brauche ich zur Unterstützung meiner persönlichen Bedürfnisse?	Margarete Weitzendorf
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Lebensfreude und Leichtigkeit mit Yogatherapie	Alexandra Meraner
2912	8.00 - 9.30 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente: Wasser (Leopard/Westen)	Flora Petri
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	Manuel Leitner
2516	8.30 - 10.00 Uhr	Rhythm is it: Spielerische & energetisierende Morgenpraxis Sanftes Vinyasa Flow Yoga	Julia Fegert-Dujo E/DE*
H3	9.00 - 11.00 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP: Im Fluss Fließendes Üben	Petros Haffenrichter
H4	11.00 - 12.00 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP: Vortrag Philosophie: Alte Regeln für moderne Zeiten	Petros Haffenrichter
2624	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Water Element	Natali Hann E/DE*
2022	13.30 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Yoga am Berg: Strong Core Flow Vinyasa Yoga für einen starken Rumpf	Miruna Mihailescu E/DE*
2023	13.30 - 15.00 Uhr	Autumn Awakening Flow Vinyasa Yoga	Natali Hann E/DE*
4103	14.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Yoga mit den Elementen Lebendigkeit als dein Geburtsrecht	Flora Petri

Yogaplattform & Wasserfall Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Schlossalm, Terasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 26.10.2024

2625	14.30 - 16.00 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2421	15.00 - 16.30 Uhr	Langsame, meditative Bewegungsabläufe und Tiefenentspannung Mit Hilfe des Chakrensystems	Damara Berger
1019	16.00 - 17.00 Uhr	Das Feuer ins unserer Mitte spüren Kapalabhati und kräftige Flows	Verena Lainer
1425	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Tänzer, Engel & Co	Petra Jedinger
1109	16.30 - 18.00 Uhr	Myofascial Release Löse Verspannungen und beruhige das Nervensystem – loslassen, entspannen und regenerieren	Lisa Arndt
1213	16.30 - 18.00 Uhr	Twist and Shine Drehungen für die Wirbelsäule im Kerzenschein	Bettina Zenz
1509	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Erde: Innerer Frieden	Sarah von Derschatta
1615	16.30 - 18.00 Uhr	Hips dont lie Dynamischer Flow für glückliche Hüften	Mark Dowe E/DE*
2109	16.30 - 18.00 Uhr	Bausatzsystem: Mein persönlicher Yogaflow abends	Margarete Weitzendorf
2024	16.30 - 18.00 Uhr	Raum schaffen in Schultern & Hüften Hatha Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2517	16.30 - 18.00 Uhr	Rise & Shine Vinyasa Flow Yoga	Julia Fegert-Dujo E/DE*
2719	16.30 - 18.00 Uhr	Yogatherapie für das Immunsystem	Alexandra Meraner
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra Nähre Dein Selbst: Fokus auf den feinstofflichen Körper	Annette Söhnlein
1818	17.00 - 18.30 Uhr	Relax Yoga Kraftquelle Entspannung	Ingrid Berger
2422	17.00 - 18.30 Uhr	Sūrya Namaskār & Sarvāṅgāsana	Damara Berger
2913	17.00 - 18.30 Uhr	Reise durch die Elemente: Feuer (Schlange/Süden) Feueriger Vinyasa Flow	Flora Petri
2626	17.30 - 19.00 Uhr	Unwind Evening Yoga	Natali Hann
1426	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Practice Gentle movement and fascial release	Caro Love E/DE*
1020	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga für Alle	Margarete Weitzendorf
1906	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz Chakren	Claudia Hirsch & Susanne Tack
9999	20.30 - ca. 23.00 Uhr	Closing Ceremony: Kakao-Zeremonie	Alina Lutz & Fia Sonora mit musikalischer Untermalung von Yann Kuhlmann

Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cōmodo	Bad Gastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	freie Spende am Eingang

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Sonntag, 27.10.2024

2627	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga : The Rise of the lightful Dragon Falling & Shedding to a Rising Rebirth	Fia Sonora
1214	8.00 - 9.30 Uhr	Starte in den Tag mit dynamischen Faszienyoga Ein bewegter und aktivierender Flow	Bettina Zenz
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Fließe mit Freude: Fokus auf Balancen und Rückbeugen	Annette Söhnlein
1427	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Practice Daily maintenance movements	Caro Love E/DE*
1819	8.00 - 9.30 Uhr	Stille Kraft Hatha Yoga und Meditation für mehr Gelassenheit	Ingrid Berger
1616	8.00 - 9.30 Uhr	Grüss die Sonne Dynamischer Morning Flow	Mark Dowe E/DE*
2025	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Yoga für den seitlichen Körper	Miruna Mihailescu E/DE*
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Lebensfreudeflow: Es ist nie zu spät! Ein heiters Miteinander für alle, denen Yoga erst in der 2. Lebenshälfte begegnet ist	Margarete Weitzendorf
2423	8.00 - 9.30 Uhr	Kraftvolles Feuer in dir erwecken Lass uns ins Fließen kommen	Verena Lainer
2720	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für die innere Kraft	Alexandra Meraner
2914	8.00 - 9.30 Uhr	Reise durch die Elemente: Luft (Osten/Adler) Ein Neubeginn-Vinyasa am Morgen	Flora Petri
3104	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Ashtanga Yoga Mysore Style (Selbstpraxis)	Manuel Leitner
2518	8.30 - 10.00 Uhr	Find your Balance: Energetisierende Morgenpraxis Sanftes Vinyasa Flow Yoga	Julia Fegert-Dujo E/DE*
1021	10.00 - 11.30 Uhr	Schenke dir Wärme und Halt Eine ruhige und erdende Praxis mit Lichtmeditation	Bettina Zenz
1907	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz „Herbstfeeling“: natürlicher Rückzug im Herbst	Claudia Hirsch & Susanne Tack
4201	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Exploring Movement in a Flowing Fusion	Fia Sonora E/DE*
2628	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Fire Element	Natali Hann
1022	12.00 - 13.00 Uhr	Stretch and Twist Mit Lachen und Feuer	Verena Lainer
2026	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg Standing strong as the mountains: Stärke in Bewegung	Caro Love E/DE*

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr KTVB Bad Gastein
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Schlossalm, Terasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Sonntag, 27.10.2024

1023	13.30 - 15.00 Uhr	Dein Körper - dein Refugium Selbstverbundenheit und inneres Wohlbefinden durch Hatha Yoga & Meditation	Ingrid Berger
2027	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Awaken your practice Root to Rise: Vinyasa Yoga	Natali Hann
2629	14.30 - 16.00 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu E/DE*
2424	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga (sanfte Einheit) Restorative ruhige Praxis	Verena Lainer
1428	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Schultern	Petra Jedinger
1110	16.30 - 18.00 Uhr	Find Patience In der Ruhe liegt die Kraft – atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln	Lisa Arndt
1510	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin Element Metall: Rückzug	Sarah von Derschatta
1617	16.30 - 18.00 Uhr	Wir machen das zusammen Inklusiver Flow für alle	Mark Dowe E/DE*
2721	16.30 - 18.00 Uhr	Enspannende Yogatherapie Einheit	Alexandra Meraner
1025	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga Calming down the nervous system	Miruna Mihailescu E/DE*
1820	17.00 - 18.30 Uhr	Die Kunst des Loslassens Yoga & Meditation für innere Freiheit	Ingrid Berger
2425	17.00 - 18.30 Uhr	Liquid Flow Arm- und Bein-Balance	Verena Lainer
2915	17.00 - 18.30 Uhr	Reise durch die Elemente: Unendlichkeit Ein Vinyasa für jede Tageszeit	Flora Petri
2630	17.30 - 19.00 Uhr	Yin & Yoga Nidra	Natali Hann
1429	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Flow Calming the nervous system	Caro Love E/DE*

Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ Gym	Bad Hofgastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
the cómodo	Bad Gastein	
Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Gastein



Du möchtest bei „Yoga in Gastein“
auf dem Laufenden bleiben?
Gerne! Dann melde Dich jetzt für
unseren Yoga-Newsletter an!



visitgastein



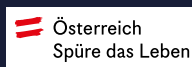
visitgastein

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com



gastein.com