

# YOGA AN DEN SCHÖNSTEN KRAFTPLÄTZEN DES GASTEINERTALS

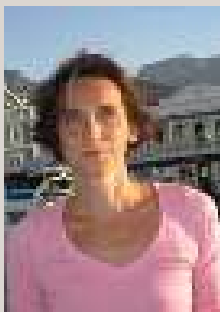
Tief einatmen. Ausatmen. Den Körper stärken. Und das Herz öffnen.  
Körper und Seele in Einklang bringen. Die Hektik des Alltags vergessen.  
Herzlich Willkommen beim Yogaherbst in Gastein.



## Verena Lainer

Hatha, Flow, Meditation,  
Pranayama und Aerial Yoga

"Die Faszination der Bewegung in Kombination mit unserer Atmung und die daraus entstehende Stille hat mich schon früh zum Yoga und zur Meditation geführt. Gewachsen ist daraus eine Liebe zum bewegten Körper - verbunden mit einer tiefen und bewussten Atmung um ganz im Hier & Jetzt anzukommen und still zu werden"



## Damara Berger

Yoga, Pranayama ,  
Kontemplation und Meditation

"Die Arbeit an Wohlbefinden, Gesundheit und die tiefe Verbindung durch unseren Körper bleibt mein täglicher Fokus beim Yogaunterricht. Ich bin dankbar über die Inspiration, welche in den letzten 20 Jahre des Yoga unterrichten, entstanden und gewachsen ist. Mein spezielles Interesse liegt in der Rolle von Yoga auch als heilende Übungspraxis auf allen Ebenen unseres Seins. Yoga ist für jede Person zugänglich."



## Anke Egger

Embodied Flow, Yin, Aerial,  
Yoga Nidra, Embodied Meditation

"Yoga bietet einen Rahmen, ins Spüren zu kommen, auszuprobieren, zu spielen und zu forschen: "Wie fühlt sich „das“ jetzt gerade an? Was brauche ich heute? Was ist zu viel?" Wir verbinden Atem und Bewegung, um das Bewusstsein in den Körper zu bringen und die Verbindung zu uns selbst zu stärken. Dabei legen wir immer wieder Spürpausen ein. Dynamisch, spielerisch und "ohne eso". Für alle, die Freude an Bewegung haben."

Diese Yoga-Einheiten bei uns im Haus sind für unsere Gäste kostenlos.



# YOGA.HERBST GASTEIN

## Programmübersicht - Yoga.Einheiten im DAS.GOLDBERG

alle Einheiten sind für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

### FREITAG, 18.10.2024

- ◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr • Embodied Flow Yoga | Rising from the roots  
mit Anke Egger
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Entspanntes Aerial Yoga | Sanfte Einheit  
mit Anke Egger

### SAMSTAG, 19.10.2024

- ◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr • Embodied Flow Yoga | Pause & Reset  
mit Anke Egger
- ◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Playtime  
mit Anke Egger
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • 100% Yin vom Herzen  
mit Anke Egger

### SONNTAG, 20.10.2024

- ◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr • Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen  
mit Anke Egger
- ◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Playtime  
mit Verena Lainer
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Embodied Flow Yoga | Freedom of the Heart  
mit Anke Egger

### MONTAG, 21.10.2024

- ◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr • Exploded Flow Yoga | Unravelling  
mit Anke Egger
- ◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Playtime  
mit Verena Lainer
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • In der Stille liegt die Kraft | Geh-Meditation und klassisches Hatha Yoga  
mit Verena Lainer

### DIENSTAG, 22.10.2024

- ◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr • Die Kraft deiner Gedanken | "Standings" - Yoga Standpositionen  
mit Verena Lainer
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Sanfter Ausklang | Spüre dein Inneres mit Meditation  
mit Verena Lainer

### MITTWOCH, 23.10.2024

- ◊◊ 07.30 - 09.00 Uhr • Mobilität in Schultern & Hüften | Bindende Yogaposen  
mit Damara Berger
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Langsam, sanfter, sitzender Flow und Yoga Nidra  
mit Damara Berger

### DONNERSTAG, 24.10.2024

- ◊◊ 07.30 - 09.00 Uhr • Yoga für das Immunsystem  
mit Damara Berger
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Kontemplation, Meditation und Yoga Nidra | Die 3 guṇas  
mit Damara Berger

### FREITAG, 25.10.2024

- ◊◊ 07.30 - 09.00 Uhr • Fließende Yogaeinheit | Prasārita pādottānāsana  
mit Damara Berger
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Prāṇāyāma & geführte Meditation übers Loslassen  
mit Damara Berger

### SAMSTAG, 26.10.2024

- ◊◊ 07.30 - 09.00 Uhr • Finde deine Balance | Übungen um Core & Balance zu stärken  
mit Damara Berger
- ◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr • Langsame, meditative Bewegungsabläufe und Tiefenentspannung  
mit Damara Berger
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Sūrya Namaskār & Sarvāṅgāsana  
mit Damara Berger

### SONNTAG, 27.10.2024

- ◊◊ 08.00 - 09.30 Uhr • Kraftvolles Feuer in dir erwecken | Lass uns ins Fließen kommen  
mit Verena Lainer
- ◊◊ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Restorative ruhige Praxis  
mit Verena Lainer
- ◊◊ 17.00 - 18.30 Uhr • Liquid Flow | Arm- und Bein-Balance  
mit Verena Lainer