



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 und Pranayama 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"



www.yogastudio-gastein.at

YOGA AT THE MOST BEAUTIFUL PLACES OF THE GASTEIN VALLEY

Breathe in deeply. Exhale. Strengthen the body. And open the heart. Bring body and soul into harmony. Forget the hustle and bustle of everyday life. Welcome to the yoga autumn in Gastein.

VERENA LAINER Hatha, Flow und Pranayama Yoga

"The fascination of movement in combination with our breathing and the resulting stillness led me early on to yoga and meditation. From this has grown a love for the moving body - combined with deep and conscious breathing to arrive completely in the here & now and become still".

ANKE EGGER Embodied Flow, Aerial, Nidra und Yin Yoga

Yoga bietet einen Rahmen, ins Spüren zu kommen, auszuprobieren, zu spielen und zu forschen: "Wie fühlt sich „das“ jetzt gerade an? 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 und spielerisch. Für alle, die Freude an Bewegung haben."



www.anke-egger.com

ANKE EGGER Embodied Flow, Aerial, Nidra und Yin Yoga

"Yoga offers a framework for sensing, trying things out, playing and exploring: 'How does "this" feel right now? What do I need today? What is too much?' We combine breath and movement to bring awareness into the body and strengthen the connection to ourselves. In doing so, we always pause to feel. Dynamic, playful and 'without ego' - for everyone who enjoys movement.'

DAMARA BERGER Yoga, Pranayama, Kontemplation und Meditation

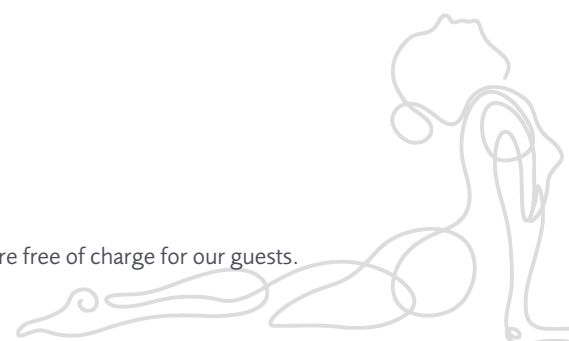
"Die Arbeit an Wohlbefinden, Gesundheit und die tiefe Verbindung durch unseren Körper bleibt mein täglicher Fokus beim Yogaunterricht. Ich bin dankbar über die Inspiration, welche in den letzten 20 Jahre des Yoga unterrichten, entstanden und gewachsen ist. Mein spezielles Interesse liegt in der Rolle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



www.damaraberger.com

DAMARA BERGER Yoga, Pranayama, Kontemplation und Meditation

'Working on wellbeing, health and deep connection through our bodies remains my daily focus when teaching yoga. I am grateful for the inspiration that has been created and grown over the last 20 years of teaching yoga. My special interest lies in the role of yoga as a healing practice on all levels of our being. Yoga is accessible to everyone.'





Programm

DAS GOLDBERG

FREITAG, 17. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Happy morning flow | Gemeinsam in den Tag starten
// mit Verena Lainer
- 17.00 - 18.30 Uhr 100% Yin | Vom Herzen
// mit Anke Egger

SAMSTAG, 18. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Meditation, Pranayama und sanfte Flows
// mit Verena Lainer
- 15.00 - 16.30 Uhr Aerial Yoga Playtime | Restorative Fly
// mit Verena Lainer
- 17.00 - 18.30 Uhr 100% Yin | Happy Hips
// mit Anke Egger

SONNTAG, 19. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Embodied Flow Yoga | Rising from the Roots
// mit Anke Egger
- 15.00 - 16.30 Uhr Aerial Yoga Playtime | Dynamische Yogaeinheit
// mit Anke Egger
- 17.00 - 18.30 Uhr Embodied Flow Yoga | Pause & Reset
// mit Anke Egger

MONTAG, 20. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen
// mit Anke Egger
- 17.00 - 18.30 Uhr Erdende Abend Praxis | Was und wer war ich heute?
// mit Verena Lainer

DIENSTAG, 21. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Hatha Yoga auf Händen und Füßen
// mit Verena Lainer
- 17.00 - 18.30 Uhr Hatha und Pranayama | Ruhige, sanfte Abend Praxis
// mit Verena Lainer

MITTWOCH, 22. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Sonnengrüße in all seinen Formen
// mit Verena Lainer
- 17.00 - 18.30 Uhr Druta Halasana | Eine erdende Praxis im Sitzen
// mit Damara Berger

DONNERSTAG, 23. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Happy Hüftöffner | Aktivierende Yogaeinheit
// mit Damara Berger
- 17.00 - 18.30 Uhr Einklang durch Verbindung mit sich selbst | Sanfte Yogaeinheit
// mit Damara Berger

FREITAG, 24. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Muladhara Chakra & Apana Mudra | Aktivierende Yogaeinheit zur Förderung der Erdung über das Wurzelchakra
// mit Damara Berger
- 17.00 - 18.30 Uhr Meditative Entspannung | Sanfte Yogaeinheit
// mit Damara Berger

SAMSTAG, 25. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Vorbereitung für Tittibhasana | Eine kraftvolle Praxis
// mit Damara Berger
- 15.00 - 16.30 Uhr Aerial Yoga Playtime | Restorative Fly
// mit Verena Lainer
- 17.00 - 18.30 Uhr Wie und Wo nehmen wir Ruhe und Entspannung wahr?
// mit Damara Berger

SONNTAG, 26. OKTOBER

- 08.00 - 09.30 Uhr Sonnengrüße & Shavasana
// mit Damara Berger
- 15.00 - 16.30 Uhr Aerial Yoga Playtime | Restorative Fly
// mit Verena Lainer
- 17.00 - 18.30 Uhr Liquid Flow | Kraftvolle Yogaeinheit
// mit Verena Lainer



FRIDAY, 17 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Happy morning flow | Starting the day together
// with Verena Lainer
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. 100% Yin | From the heart
// with Anke Egger

SATURDAY, 18 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Meditation, pranayama and gentle flows
// with Verena Lainer
- ◇◇ 03.00 - 4.30 p.m. Aerial Yoga Playtime | Restorative Fly
// with Verena Lainer
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. 100% Yin | Happy Hips
// with Anke Egger

SUNDAY, 19 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Embodied Flow Yoga | Rising from the Roots
// with Anke Egger
- ◇◇ 03.00 - 4.30 p.m. Aerial Yoga Playtime | Dynamic Yoga Session
// with Anke Egger
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Embodied Flow Yoga | Pause & Reset
// with Anke Egger

MONDAY, 20 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Aerial yoga close to the ground to wake up
// with Anke Egger
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Grounding Evening Practice | What and who was I today?
// with Verena Lainer

TUESDAY, 21 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Hatha Yoga on hands and feet
// with Verena Lainer
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Hatha and Pranayama | Calm, gentle evening practice
// with Verena Lainer

WEDNESDAY, 22 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Sun salutations in all its forms
// with Verena Lainer
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Druta Halasana | A grounding seated practice
// with Damara Berger

THURSDAY, 23 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Happy hip opener | Activating yoga session
// with Damara Berger
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Harmony through connection with yourself | Gentle yoga session
// with Damara Berger

FRIDAY, 24 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Muladhara Chakra & Apana Mudra | Activating yoga session to promote grounding via the root chakra
// with Damara Berger
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Meditative relaxation | Gentle yoga session
// with Damara Berger

SATURDAY, 25 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Preparation for Tittibhasana | A powerful practice
// with Damara Berger
- ◇◇ 03.00 - 4.30 p.m. Aerial Yoga Playtime | Restorative Fly
// with Verena Lainer
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. How and where do we perceive rest and relaxation?
// with Damara Berger

SUNDAY, 26 OCTOBER

- ◇◇ 08.00 - 09.30 a.m. Sun Salutations & Shavasana
// with Damara Berger
- ◇◇ 03.00 - 4.30 p.m. Aerial Yoga Playtime | Restorative Fly
// with Verena Lainer
- ◇◇ 05.00 - 06.30 p.m. Liquid Flow | Powerful yoga session
// with Verena Lainer