

A black and white photograph of a person in a yoga pose, specifically a standing forward bend (Uttanasana). The person is silhouetted against a bright, hazy background that appears to be a mountain range. They are standing on a yoga mat, with their hands reaching down towards their feet. The text 'Namaste' is written in a gold, cursive font across the upper part of the person's back, and 'IN DEN BERGEN' is written in a white, sans-serif font below it.

Namaste
IN DEN BERGEN

YOGA.HERBST
PROGRAMM

FREITAG, 16. OKTOBER 2026

- | | |
|-------------------|--|
| 8:00 - 9:30 UHR | TWISTS & BALANCES
mit Anke Egger |
| 17:00 - 18:30 UHR | YIN YOGA FÜR'S IMMUNSYSTEM
mit Anke Egger |

SAMSTAG, 17. OKTOBER 2026

- | | |
|-------------------|--|
| 8:00 - 9:30 UHR | FLOW YOGA & BODY DYNAMICS
mit Anke Egger |
| 15:00 - 16:30 UHR | AERIAL YOGA IN DER HÖHE PLAYTIME
mit Anke Egger |
| 17:00 - 18:30 UHR | VERY SLOW FLOW & YOGA NIDRA
mit Anke Egger |

SONNTAG, 18. OKTOBER 2026

- | | |
|-------------------|--|
| 8:00 - 9:30 UHR | AERIAL YOGA IN BODENNÄHE ZUM AUFWACHEN
mit Anke Egger |
| 17:00 - 18:30 UHR | YIN YOGA A GROUNDED AND JOYFUL HEART
mit Anke Egger |

MONTAG, 19. OKTOBER 2026

- | | |
|-------------------|---|
| 8:00 - 9:30 UHR | EMBODIED FLOW-YOGA BACKBENDS WITH INTEGRITY OF THE BODY (DYNAMISCH)
mit Anke Egger |
| 17:00 - 18:30 UHR | HATHA UND PRANAYAMA RUHIGE, SANFTE ABEND PRAXIS
mit Verena Lainer |

DIENSTAG, 20. OKTOBER 2026

- | | |
|-------------------|---|
| 8:00 - 9:30 UHR | MEDITATION, PRANAYAMA UND SANFTE FLOWS
mit Verena Lainer |
| 17:00 - 18:30 UHR | HATHA YOGA AUF HÄNDEN UND FÜSSEN
mit Verena Lainer |

MITTWOCH, 21. OKTOBER 2026

- | | |
|-------------------|---|
| 8:00 - 9:30 UHR | VOR- UND RÜCKBEUGEN
mit Verena Lainer |
| 17:00 - 18:30 UHR | KONTEMPLATION 5 KOSHAS
mit Damara Berger |

DONNERSTAG, 22. OKTOBER 2026

- 8:00 - 9:30 UHR YOGA FLOW & MEDITATION | MITGEFÜHL
mit Damara Berger
- 17:00 - 18:30 UHR SANFTE YOGASESSION FÜR GELENKE, PRANAYAMA UND
TIEFENENTSPANNUNG
mit Damara Berger

FREITAG, 23. OKTOBER 2026

- 8:00 - 9:30 UHR GRUNDLAGEN DER ASANA PRAXIS
mit Damara Berger
- 17:00 - 18:30 UHR KONTEMPLATION | SANFTE BEWEGUNGSABLÄUFE & YOGA NIDRA
mit Damara Berger

SAMSTAG, 24. OKTOBER 2026

- 8:00 - 9:30 UHR FLIESENDE YOGAEINHEIT
mit Damara Berger
- 15:00 - 16:30 UHR AERIAL YOGA | PLAYTIME
mit Verena Lainer
- 17:00 - 18:30 UHR KONTEMPLATION | DANKBARKEIT & VERZEIHEN
mit Damara Berger

SONNTAG, 25. OKTOBER 2026

- 8:00 - 9:30 UHR FLIESENDE YOGAEINHEIT MIT KAPOTASANA VARIATIONEN
mit Damara Berger
- 15:00 - 16:30 UHR AERIAL YOGA PLAYTIME | RESTORATIVE
mit Verena Lainer
- 17:00 - 18:30 UHR HATHA UND PRANAYAMA | RUHIGE, SANFTE ABEND PRAXIS
mit Verena Lainer

MONTAG, 26. OKTOBER 2026

- 7:30 - 9:00 UHR SONNENGRÜSSE & CORE
mit Damara Berger



Alle Einheiten eignen sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.
Für Gäste vom DAS.GOLDBERG ist die Teilnahme kostenfrei.



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"



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 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."



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."

**YOGA IS THE JOURNEY OF THE SELF,
THROUGH THE SELF,
TO THE SELF.**