

BAD GASTEIN
BAD HOFGASTEIN
DORFGASTEIN

WWW.YOGA-GASTEIN.COM



PROGRAMM
YOGAFRÜHLING GASTEIN
Atme die Berge
24. Mai - 05. Juni 2017



GASTEIN
Ski, Berge & Thermen

PROGRAMMSCHWERPUNKTE

- Yoga für einen gesunden Rücken
- Schlank & Fit mit Detox-Yoga
- Gyrokinesis®, Faszientraining & Spiraldynamik
- Sonnengruß-Spezial
- WOYO – WorkOut Yoga im Iyengarstil mit Gurt und Block
- Hotyoga in Alpentherme und Felsentherme
- LunaYoga® - Körperhaltungen, Atemtechniken, kraftvolle Tänze und Entspannung
- Aerial Yoga (Fliegendes Yoga)
- Aquayoga (Yoga im warmen Gasteiner Thermalwasser)
- Kinder- und Familienyoga
- Mentales Stressmanagement nach The Work® von Byron Katie
- Yoga & Tanzen | Nia
- Meditatives Wandern zu Gasteiner Kraftplätzen
- Yoga auf den Gipfeln der Hohen Tauern
- Yoga & Meditation am Wasserfall / auf der Yogaplattform

*Wenn Dein Atem ruhig fließt,
beruhigen sich deine Gedanken*

~ Yoga Pradipika



**YOUNG-HO KIM'S
DIAMOND YOGA CONFERENCE 2017**
24. - 31. Mai 2017
Bad Hofgastein
Infos unter www.yoga-gastein.com



SO MACHEN SIE MIT!

YOGA-PAUSCHALEN

Die Partnerhotels bieten während Yogafrühling Gastein verschiedene Pauschalen an. Alle Partnerhotels sind auf den Seiten 36 und 37 aufgelistet. Detaillierte Informationen zu den Pauschalangeboten finden Sie auf www.yoga-gastein.com und auf den Internetseiten der Beherberger.

GUTSCHEINE FÜR YOGAEINHEITEN

Die Teilnahme an einer Yogaeinheit kostet 12 Euro. Tickets sind bei den Kur- und Tourismusverbänden Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein erhältlich.

GUTSCHEINE FÜR KURSE AN ÖFFENTLICHEN PLÄTZEN UND IM FREIEN

Bis zu 6 Einheiten täglich werden während Yogafrühling Gastein an öffentlichen Plätzen angeboten. Gutscheine für öffentliche Einheiten sind bei den Kur- und Tourismusverbänden Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein erhältlich.

MITMACHEN

Jeder Gast in Gastein kann unabhängig davon, in welchem Beherbergungsbetrieb er den Urlaub verbringt, an den Yogatagen teilnehmen und das attraktive Angebot nutzen.

GUTSCHEINE FÜR KURSE IN HOTELS

Die im Rahmen von Yogafrühling Gastein angebotenen Stunden in Hotels stehen auch Gästen zur Verfügung, die nicht in diesen Hotels wohnen. Die Gutscheine für die Hoteleinheiten sind an den jeweiligen Hotelrezeptionen erhältlich. Achtung: Rechtzeitig anmelden, da Hotelgäste Fixplätze haben und die freien Plätze daher manchmal ausgebucht sind.

BUCHUNG & INFORMATION

Kur- & Tourismusverband Bad Gastein	+43 6432 3393 534
Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein	+43 6432 3393 225
Tourismusverband Dorfgastein	+43 6432 3393 460

yoga@gastein.com
www.yoga-gastein.com

YOGALEHRENDE UND VORTRAGENDE



NATALIE ALISON

Vinyasa-Flow-Yoga, Hatha-Yoga,
Pranayama-Atemübungen
www.yoga-natalie.com



MARIANNE BAUER

Hatha-Yoga, Yoga sanft, Yin-Yoga, Nuad
www.yoga-nuad.com



DR. DAMARA BERGER

Yoga-Fusion, orientiert an Ashtanga-Yoga
& Vinyasa Flow
www.yogazone.at



DR. BARBARA BERLING

Phytotherapie, TCM (traditionelle chinesische
Medizin), natürliche Heilmittel in der tägl. Praxis
www.lealin.de



BIRGIT BRANDSTETTER

Hatha-Yoga, Yoga Nidra, Yin-Yoga, High Intensity
Yoga®, Vinyasa-Flow- und Hot Yoga
www.amazing-yoga.at



HERTA DIETRICHSTEINER

Kräuterexpertin; Wildkräuterwanderungen



MAG.(FH) DANIELA EKL

Moksha Yoga, Prä- und Postnatales Yoga,
Hot Yoga
www.lel.co.at/yoga



JOCHEN ENDERLE & ULRIKE SCHÜLKE

Klangreise, Klangmeditation, Klangtherapie



GERLINDE FENNES

Hatha-Yoga, Kundalini-, Detox- und Yin-Yoga
www.sattvayoga.at



CLEMENS FREDE

Anusara-Yoga und Embodiment
www.clemensfrede.com



MAG. ANKE FRESE

Hatha-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Yin-Yoga
www.ankefrese.com



MAG. EVA HAGER-FORSTENLECHNER

Medical Yoga, Yoga & Spiraldynamik, Hatha-Yoga
www.spiraldynamik-yoga.at



HEIDI HUBER

Kräuterpädagogin, Wildkräuterwanderungen
www.muehlhof.at



MAG. PETRA JANATA

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



JOHMA - SANGEETA (Johanna Magdalena Haslinger)

Kundalini Yoga, BreathWalk, Klang & Entspannung,
intuitiver Gesang, Tönen & Mantra Singen
www.johma.at



ANKE KRANABETTER

Hatha-Yoga, Pilates, Meditation
www.haus-kranabetter.at



MAG. UDESHA ANDREA KUBESCH

Yoga & Gesundheit, Yogatherapie, Moving Soul
(Meditation)
www.spiritofyoga.at | www.spiritofyogini.at



SIBYLLE LAINER

Viniyoga, Hatha-Yoga, Meditation, Entspannung, Zen
www.yogastudio-gastein.at



VERENA LAINER

Hatha- & Flow-Yoga, Meditation, Pranayama



ANNA KATHALINA LANGER

Vinyasa-Flow-, Yin-, Jivamukti- & Anusara-Yoga,
Prana Flow
www.annakathalina.com



DIANA LUEGER

Pool Yoga (POGA) - Yoga im Wasser, Hatha-Flow-Yoga,
Yoga & Singen, 7 Chakren-Elementeise
www.dianalueger.com



MALUMAGICS

Aerial (fliegendes) Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga,
Detox-Yoga
www.malumagicsyoga.com



REGINA MATSCH

Nia™ - Body, Mind & Soul Dance Fitness
www.reginabewegt.com



MAG. HERTA MEIRER

Kinesiologie, Stressmanagement mit The Work® nach
Byron Katie
www.herta-meirer.at



ALEXANDRA MERANER

Yoga & Gesundheit, Hatha-Yoga, Ayur-Yogatherapie
www.yogartista.at



KLARA MICHEL

Yoga.Coaching.Healing, Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®
www.klaramichel.com



FLORIAN PALZINSKY

Hatha-Yoga, Pranayama (Atemtechniken),
Meditation & Yoga
www.yogaundmeditation.at



HEIKE PAUL

GYROKINESIS® & Faszientraining, BreathWalk, Pilates
www.studio-heike-paul.com



MAG. KARIN PERKMANN

Detox-, Hatha-, Accessible- und Herz-Yoga
www.tuteinfachgut.yoga



CHRISTINE RANZINGER

Yin- & Yang-Yoga, Luna Yoga®, Yoga Nidra
www.yogashakti.de



KARIN RATTE

Vinyasa-Yoga-Flow, Hatha-Yoga, Iyengar-Yoga,
WOYO – WorkOut-Yoga, Meditation, Pilates
www.yoga-rat.de



MAG. ALEXANDRA SAGORZ-ZIMMERL

Forrest Yoga, Yogatherapie, Somatic Experiencing
www.byoga.at



KARIN SCHÖNEGGER

Hatha-Yoga, Kriya Yoga



MAG. JULIA SCHWEIGER

Kinder- & Familienyoga, Yin-Yoga, Partnernyoga, Nuad
www.yogaju.at



ALFRED SILBERGASSER

Wasser-, 5-Elemente & Naturmeditationen an Kraftplätzen, Wildnispädagogik & Wanderungen
www.naturmensch.at



ALOIS SODER

Hatha- & Gesundheitsyoga, Meditation & Atemübungen, Spiraldynamik, Nuad
www.yoga-mit-lois.at



DANIELA WOLFF

Ernährung, Kochen nach traditionellen Ayurveda-Texten
www.danielawolff.com

MITTWOCH, 24. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
20.00 - 21.00	Meditative Einstimmung, Ankommen, Loslassen, sanfte Flows mit Musik	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Johma + Anna Kathalina Langer

DONNERSTAG, 25. MAI 2017

7.00 - 8.30	Atme die Berge - Mit BreathWalk in den Tag starten	Kurpark Treffpunkt: 6.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Johma
8.00	Aufwecken & Strecken	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.00	Kraft in Deiner Körpermitte	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®: Einführung	Das Alpenhaus	Klara Michel
8.00	Morgen-Yoga-Flows	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
9.00	Yoga auf dem Stuhl (für Rücken, Schultern & Nacken)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
9.00	De-Stress Yoga - Entspannt in den Frühling	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Birgit Brandstetter
9.00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
9.15 - 10.45	Intensive Sinneswahrnehmung in der Natur - BreathWalk	Kaiserpromenade Treffpunkt: 9.00 Uhr TVB Bad Gastein (bei jedem Wetter)	Heike Paul
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
11.00 - 12.30	„Stress lass' nach – mit Yoga“	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Karin Perkmann
12.30	Duftmeditation + Alpenkräuter und TCM	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Lager + Barbara Berling
13.00 - 14.30	High Intensity Yoga® (F)	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Birgit Brandstetter
14.30 - 16.00	„Sinneswanderung mit Kräutern und Yogaübungen“	Mühlhof Bad Hofgastein Treffpunkt: 14.15 Uhr Bad Hofgastein Shuttle	Heidi Huber + Karin Schönegger
16.00	Hatha-Yoga klassisch	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
16.30	Yin Yoga & Meditation Fokus: Blasen & Nieren	Johannesbad Hotel St. Georg	Klara Michel
16.30	Sanftes Hatha-Yoga 50+	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16.30	Kundalini-Yoga	Das Alpenhaus	Johma
16.30	Yang & Yin: auspowern & entspannen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Birgit Brandstetter
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
17.00	Starke Mitte	Hotel Astoria Garden	Anna Kathalina Langer
17.00	NIA (Yin-Yang-Balance)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
17.00 - 18.30	Im Dialog: „Food For The Mind“ - Wie beeinflusst Nahrung unser geistiges und spirituelles Wohlbefinden?	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Daniela Wolff
17.00	Yoga für eine starke, stabile Mitte	Hotel Rauscher & Paracelsus	Petra Janata
17.00	Yin- & Yang-Yoga	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	Gyrokinesis® - kreisende Bewegungsabläufe am Hocker/Sessel	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
17.30	Komme zur Ruhe mit Gesundheitsyoga	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18.00	Yoga & Meditation zum Kennenlernen	Thermenhotel Sendlhof	Florian Palzinsky
18.30	Deep Relax Yoga - Entspannt Ankommen	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
19.30 - 21.00	Opening „Speed Yoga“ - 20 verschiedene Yogastile und Yogalehrende in 100 Minuten kennen lernen Ausklang mit geführter Klangreise	Kongresszentrum Bad Hofgastein Eintritt frei!	zahlreiche Yogalehrende

F = Yoga für Fortgeschrittene

FREITAG, 26. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.40 - 8.40	Morgenmeditation (Praxis)	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
8.00	Beginne den Tag energievoll	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Yoga für Nacken & Schultern	Hotel Rauscher & Paracelsus	Petra Janata
8.00	NIA (Schultergürtel)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
8.00	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®: Vorbeugen	Das Alpenhaus	Klara Michel
8.30	Morgenyoga statt Espresso	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
8.30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
8.40	Yoga für Schultern, Nacken & Rücken	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
9.00 - 10.30	Klangreise mit Gedicht „Sonnenklang“	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Jochen & Ulrike
9.00	Yoga zur Verbesserung der Haltung	Johannesbad Hotel St. Georg	Karin Ratte
9.00	Umkehrhaltungen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Birgit Brandstetter
9.30	Sanftes Hatha-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.00	Die Kunst der Meditationspraxis	Impuls Hotel Tirol	Florian Palzinsky
11.00 - 15.00	„Alpenkräuter & Ayurveda“ - Kräuterwandern und kleiner Kräutertisch	Mühlhof Bad Hofgastein Shuttle Anmeldung & Treffpunkt: 10.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Heidi Huber + Daniela Wolff
14.00	Forrest Yoga® Basic Moves (Intro)	Hotel Miramonte	Alexandra Sagorz-Zimmerl
15.00 - 16.00	NIA (Wirbelsäule)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
16.00 - 17.30	BreathWalk - intensive Sinneswahrnehmung in der Natur	Yogaplattform Bad Gastein (bei jedem Wetter) Treffpunkt: 15.45 Uhr TVB Bad Gastein	Heike Paul
16.00	Kundalini-Yoga	Das Alpenhaus	Johma
16.30	Yoga meets Pilates	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16.30	Herz-Yoga mit ausgedehnter Endentspannung	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
16.30	Forrest Yoga ® Basic Moves (Intro)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
17.00	Yin Yoga Fokus: Beine & Hüften	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
17.00	NIA (Stretch & Relax)	Hotel Astoria Garden	Regina Matsch
17.00	Gesunde Balance von Yoga, Pranayama & Meditation (Praxis & Theorie)	Thermenhotel Sendlhof	Florian Palzinsky
17.00	Yin Yoga: ruhige Yoga- & Achtsamkeitspraxis	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.30	Der Stille in Dir lauschen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
18.00	Ashtanga Yoga sanft	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
18.00 - 19.00	Chakraringen & Tönen	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Johma
19.00 - 20.15	„Das Yoga-Sutra und die 4 höchsten spirituellen Zustände“ (Vortrag + Praxis)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
20.00	Yin Yoga nach dem Berg Fokus: Beine, Hüfte	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
20.30	Im Dialog: Ernährungs- & Kochtipps „Unverträglichkeiten und Lösungsansätze aus der Sicht des Ayurveda“	Verwöhhotel Bismarck	Daniela Wolff

SAMSTAG, 27. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.40 - 8.40	Pranayama & Meditation (Praxis)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
8.00	Mit Gesundheitsyoga in den Tag starten	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	NIA (Die Basis - achtsame FüÙe)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
8.00	Stabil durch den Tag - Balance & Stehpositionen	Das Alpenhaus	Anna Kathalina Langer
8.00	Forrest Yoga® - Deine Lebendigkeit erleben	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
8.00	Yoga für einen starken Rücken	Hotel Rauscher & Paracelsus	Petra Janata
8.30	Fit für den Berg - Stärkung Körpermitte & Beine	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
8.30	Gyrokinesis® zum Kennenlernen	Der Salzburgerhof	Heike Paul
9.00	Yoga auf dem Stuhl für Jung & Alt	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
9.00 - 10.30	Im Dialog: „Ayurveda Frühstückstipps“	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Daniela Wolff
9.00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.00	Yoga für Männer (Theorie & Praxis)	Impuls Hotel Tirol	Florian Palzinsky
11.00 - 13.00	Mit Frühlings-Detox-Yoga das Lebens- und Verdauungsfeuer entfachen	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Birgit Brandstetter & Petra Janata
12.45 - 16.00	Kraftort Drei-Waller-Wanderung	Treffpunkt: 12.30 Uhr TVB Dorfgastein Shuttle	Alfred Silbergasser
13.30 - 15.00	Hüftöffnender VinyasaFlow „Ganesha - Beseitiger der Hindernisse“ (F)	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Natalie Alison
16.00	Detox-Yoga: Entgiftung durch Atmung & Asanas	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
16.30	Vinyasa Yoga-Flow	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16.30	Gentle Flow, Twists, Detox	Johannesbad Hotel St. Georg	Klara Michel
16.30	Forrest Yoga® - Die Kraft der Leidenschaft	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
16.30	Powerstunde Flow	Das Alpenhaus	Verena Lainer
17.00	Yoga für einen starken Rücken	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
17.00	Faszienyoga (mit Tennisbällen)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
17.00	NIA (Freude an der Bewegung)	Hotel Astoria Garden	Regina Matsch
17.00	Yoga-for-Two Partnernyoga (auch ohne Partner möglich)	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	BreathWalk - intensive Sinneswahrnehmung in der Natur	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
17.30	Gut geerdet und mobil	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
17.30	Spannung in Nacken & Schultern loslassen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
18.30 - 19.30	NIA (Stretch & Relax)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
20.00 - 21.30	Sunset Meditation	Annencafé Bad Hofgastein Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Klara Michel
20.30	Klangreise „Frühlingsfreude“	Impuls Hotel Tirol	Jochen & Ulrike

F = Yoga für Fortgeschrittene

SONNTAG, 28. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.00 - 8.00	Yoga für Frühaufsteher - Sunrise Yoga	Kurpark Bad Hofgastein Treffpunkt: 6.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Karin Ratte
8.00	Lass die Sonne im Inneren strahlen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	NIA (The Core)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
8.00	Detox Yogaübungen	Hotel Rauscher & Paracelsus	Petra Janata
8.00	Morgen-Flow - Sanfter Start in den Tag	Das Alpenhaus	Anna Kathalina Langer
8.00	Forrest Yoga® Geheimnisse von Nacken, Schultern & Hüften	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
8.30	Fließende und ausgleichende Übungen	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
8.30	Gyrokinesis® für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule	Der Salzburgerhof	Heike Paul
8.40	Herzöffnende Yoga-Moves	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
9.00	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik: Fuß & Fundament	Johannesbad Hotel St. Georg	Klara Michel
9.00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
9.00 - 12.00	Inspiration, Ruhe, Kraft Wanderung & Quellmeditation	Fulseck Dorfgastein Treffpunkt: 8.45 Uhr Talstation Fulseckbahn Dorfgastein Anmeldung bei den drei TVBs erforderlich	Alfred Silbergasser
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.30	NIA (Freude an der Bewegung)	Impuls Hotel Tirol	Regina Matsch
11.00 - 12.30	Side-Body Flow & Pranayama-Atemübungen	Kurpark Bad Hofgastein Treffpunkt: 10.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Natalie Alison
12.30 - 13.30	NIA (Freude an der Bewegung + 5 Stages)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
13.30 - 15.00	Partner Yoga „Gemeinsames Yogaerlebnis mit Hilfe einer zweiten Person“	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Karin Perkmann & Petra Janata
15.15 - 16.15	Kinder- & Familienyoga	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16.30	Yoga zur Verbesserung der Haltung	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16.30	Gesunder, starker Rücken durch Atmung & Bewegung	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16.30	Yoga & Faszientraining	Das Alpenhaus	Gerlinde Fennes
16.30	Forrest Yoga® - Die Mitte stärken	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
17.00	Keine Angst vor Armbalancen (Intro)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
17.00	Gyrokinesis® für mehr Beweglichkeit der Wirbelsäule	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
17.00	NIA (Stretch & Relax)	Hotel Astoria Garden	Regina Matsch
17.00	Yoga für Nacken & Schultern	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
17.00	Yin Yoga & Sonnengrüsse	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.30	Gesundheitsyogastunde für einen tiefen Schlaf	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18.30 - 19.30	Sun Set Forrest Yoga® - Verbinde dich mit deinem Spirit (Chanting & Ceremony)	Yogaplattform Bad Gastein Treffpunkt: 18.15 Uhr TVB Bad Gastein	Alexandra Sagorz-Zimmerl
20.00 - 21.00	Yin Yoga Fokus: Inner Healing	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Klara Michel
20.30	Klangreise „Achtsamkeit“	Hotel Österreichischer Hof	Jochen & Ulrike

MONTAG, 29. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.00 - 8.00	Morning Flows & Wakeup Yoga	Kurpark Treffpunkt: 6.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Verena Lainer
8.00	Erde und verbinde Dich mit Deiner Urkraft	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Energie für den Tag	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.00	Ashtanga inspired Yoga-Flows	Der Salzburgerhof	Heike Paul
8.00	Yoga zum Aufwachen für mehr Energie	Das Alpenhaus	Gerlinde Fennes
8.00	Forrest Yoga® - Flirte mit deiner Seele	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
8.30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
8.30	Flow Yoga und Sonnengrüße	Hotel Zum Stern	Diana Lueger
9.00	Yogaklasse für gesunde Augen (bei Schönwetter im Freien)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
9.30	Achtsames Hatha-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.00 - 11.00	Gyrokinesis® für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 9.45 Uhr Kassa Alpentherme	Heike Paul
11.00 - 12.30	Vinyasa Flows in der Wärme	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 10.45 Uhr Kassa Alpentherme	Anke Frese
13.15 - 14.15	Forrest Yoga® - (Auf)atmen	Yogaplattform Bad Gastein Treffpunkt: 12.45 Uhr TVB Bad Gastein	Alexandra Sagorz-Zimmerl
14.30 - 16.00	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®: Fuß & Fundament	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Klara Michel
16.00	Herzöffner für helles Gemüt & freie Lungen	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
16.30	Hatha-Yoga - Entspannt in den Abend	Johannesbad Hotel St. Georg	Anke Kranabetter
16.30	Yin Yoga & meditative Achtsamkeitspraxis	Hotel Rauscher & Paracelsus	Julia Schweiger
16.30	Gentle Flow, Rückbeugen, Open Heart	Das Alpenhaus	Klara Michel
16.30	Vinyasa Flow für Nacken und Schultern	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Anke Frese
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
16.30	Pilates für Anfänger	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
17.00	Gyrokinesis® für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
17.00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work®	Hotel Norica Therme	Herta Meirer
17.00	Yin Yoga für den Oberkörper	Hotel Astoria Garden	Anna Kathalina Langer
17.30	Vergangenes loslassen, leicht und unbeschwert	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18.30 - 19.30	Klangreise „Botschaft des Windes“	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Jochen & Ulrike

DIENSTAG, 30. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.30 - 8.30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®: Wake up and Play	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Klara Michel
8.00	Haltungsaufrichtung und Veränderung im Körper spüren	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Sonnengrüße & Stehhaltungen	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.00	Vinyasa Flow: Mit offenem Herzen in den Tag	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Anke Frese
8.00	Yoga- Slow-Flows zur Kräftigung	Das Alpenhaus	Gerlinde Fennes
8.30	Atmen, Gehen, Loslassen - BreathWalk (im Freien)	Der Salzburgerhof	Heike Paul
8.30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
8.40	Atme dich an dein Limit	Hotel Klammer's Kärnten	Verena Lainer
9.00	Meditative Hatha-Yogasequenz	Johannesbad Hotel St. Georg	Anke Kranabetter
9.00 - 11.00	Yoga auf der Aussichtsplattform Stubnerkogel	Treffpunkt: 8.45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn Bad Gastein (nur bei Schönwetter; bei Schlecht- wetter Felsentherme) - Yogaticket, Seilbahn extra	Diana Lueger
9.30	Sonnengrüße zum Start in den Tag	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
12.00 - 13.00	Hotyoga	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 11.45 Uhr Kassa Alpentherme	Diana Lueger
14.00 - 15.30	BreathWalk - intensive Sinneswahrnehmung in der Natur	Gasteiner Ache Treffpunkt 13.45 Uhr Rezeption Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
16.30	Tiefe Atmung – gesunder Rücken	Johannesbad Hotel Palace	Verena Lainer
16.30	Yin- & Yang-Yoga	Hotel Rauscher & Paracelsus	Julia Schweiger
16.30	Gentle Flow, Vorbeugen	Das Alpenhaus	Klara Michel
16.30	Kuryoga - Sanfte Hatha-Yogaübungen	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16.30	Vinyasa Flow & Yoga Nidra	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Anke Frese
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
17.00	Gyrokinesis® für den ganzen Körper	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
17.00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work®	Hotel Norica Therme	Herta Meirer
17.00	Yoga für Anfänger	Hotel Zum Stern	Diana Lueger
17.00	Armbalancen Play Time (F)	Hotel Astoria Garden	Anna Kathalina Langer
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
17.30	Den Rücken erleichtern	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
18.30 - 20.00	Yin-Yoga	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
20.30	Klangreise „Atme die Berge“	Verwöhhotel Bismarck	Jochen & Ulrike

F = Yoga für Fortgeschrittene

MITTWOCH, 31. MAI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
8.00	Den Kreislauf in Schwung bringen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Rücken yoga und Schultern	Das Alpenhaus	Gerlinde Fennes
8.00	Rückbeugen am Morgen	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.00	Sanftes Vinyasa Yoga zum Aufwachen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Anke Frese
8.30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
8.30	Yoga & Pilates	Cesta Grand Aktiv Hotel	Heike Paul
8.30	Hatha-Yoga: Rücken und Balance	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
9.00	Detox Yoga for Body & Mind	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
9.00 - 10.30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®: Fuß & Fundament	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 8.45 Uhr Kassa Alpentherme	Klara Michel
9.30	Sanftes Hatha-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.30 - 12.30	Geführte Wildkräuterwanderung mit Kräutersaftverkostung	Treffpunkt: 10.15 Uhr TVB Bad Gastein Unkostenbeitrag Euro 2 für Verkostung von Kräut- ersäften zzgl. Yogaticket	Herta Dietrichsteiner
12.30 - 15.15	Meditation und Entspannung im Gasteiner Heilstollen*	Treffpunkt: 12.30 Uhr Heilstollen (Euro 26,30) Anmeldung bis 29.5. unter +43 6434 3753 0	Anke Kranabetter
16.00	Yoga für Männer	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
16.30	Hatha-Yoga: Kraft aus der eigenen Mitte	Johannesbad Hotel St. Georg	Anke Kranabetter
16.30	100% Yin: Yoga zum Loslassen und Entspannen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Anke Frese
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
16.30	Yoga sanft	Hotel Rauscher & Paracelsus	Marianne Bauer
16.30	Gentle Flow & Meditation, Heilung für uns selbst	Das Alpenhaus	Klara Michel
16.30	Yoga für Rücken, Nacken & Schultern	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
17.00	Chakra Yoga - 1. Chakra Fokus: Beine, Becken, Füße	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	Klangreise „Atme die Berge“	Design Hotel Das.Goldberg	Jochen & Ulrike
17.00	Yin Yoga Fokus: Beine & Hüften	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17.00	Hatha-Yoga: Schultern & Nacken	Hotel Astoria Garden	Diana Lueger
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
17.30	Mit Freude & Leichtigkeit den Tag beschließen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
19.00 - 20.00	Yoga & Faszientraining	Felsentherme Bad Gastein Treffpunkt: 18.45 Uhr Kassa Felsentherme	Anke Frese
20.00 - 21.00	Sunset Yoga	Annencafé Bad Hofgastein Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Malu
20.30	Klangreise „Atme die Berge“	Impuls Hotel Tirol	Jochen & Ulrike

*Medizinischer Check im Gasteiner Heilstollen; Bademantel, Badebekleidung und kleines Handtuch mitbringen | Anmeldung bis Montag 29.5. unter +43 6434 3753 0

DONNERSTAG, 1. JUNI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.30 - 8.30	Morning Flow Yoga	Yogaplattform Bad Gastein Treffpunkt: 7.15 Uhr TVB Bad Gastein	Malu
8.00	Mit Freude & Kraft in den neuen Tag	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Yoga für eine starke Mitte	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.00	Yoga für Knie und Gelenke	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
8.00	Rücken yoga & Lendenwirbelsäule	Das Alpenhaus	Gerlinde Fennes
8.00	Aufrecht und entspannt: Yoga für den Rücken	Hotel Rauscher & Paracelsus	Marianne Bauer
8.30	Achtsamkeitsyoga	Der Salzburgerhof	Alois Soder
8.30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
8.40	Twist-it/Yoga als Detoxvergnügen	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
9.00	Sonnengrußvariationen	Johannesbad Hotel St. Georg	Anke Kranabetter
9.00 - 10.30	Yogatherapie: Innere Ausrichtung - äußere Aufrichtung	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 8.45 Uhr Kassa Alpentherme	Udesha Andrea Kubesch
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.00	Yoga und der Beckenboden	Impuls Hotel Tirol	Marianne Bauer
11.00 - 12.30	Yoga-for-Two Partneryoga (Nicht nur für Paare!)	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Julia Schweiger
13.00 - 15.00	Sanfte Hatha-Yogasequenz	Solarbad Dorfgastein Treffpunkt: 12.45 Uhr Kassa Solarbad	Anke Kranabetter
13.30	Poolyoga	Hotel Norica Therme	Diana Lueger
16.30	Yoga für das Immunsystem	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16.30	Poolyoga	Verwöhhotel Bismarck	Diana Lueger
16.30	Aerial Yoga	Hotel Miramonte	Malu
16.30	Yogatherapie: Entspannte Schultern - freier Nacken	Das Alpenhaus	Udesha Andrea Kubesch
17.00	Klangreise „Frühlingsfreude“	Design Hotel Das.Goldberg	Jochen & Ulrike
17.00	Chakra Yoga - 2. Chakra Fokus: Hüften, Becken	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	Umkehrhaltungen: Unterarmstand (F)	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17.00	Hatha-Yoga: Kraft und Herz	Cesta Grand Aktiv Hotel	Verena Lainer
17.00	Aufrecht und entspannt: Yoga für den Rücken	Hotel Astoria Garden	Marianne Bauer
17.00 - 18.30	Yoga & Faszientraining	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
17.30	Yoga für mehr Lebensfreude	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
20.00 - 21.00	Sunset Yoga	Annencafé Bad Hofgastein Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Damara Berger
20.30	Klangreise „Flower of Hope - das Schneeglöckchen“	Das Alpenhaus	Jochen & Ulrike

F = Yoga für Fortgeschrittene

FREITAG, 2. JUNI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.30 - 8.30	Morning-Yoga-Anti-Stress	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Christine Ranzinger
8.00	Gesunde Füße, aufrechte Haltung	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Yoga für Bauch und Rücken	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
8.00	Sonnengrüße & Stehhaltungen	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.00	Mit Yoga die innere Mitte stärken	Hotel Rauscher & Paracelsus	Marianne Bauer
8.00	Detox mit Kundalini-Yoga	Das Alpenhaus	Gerlinde Fennes
8.00	Yoga & Spiraldynamik	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Eva Hager-Forstenlechner
8.30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
8.30	Hatha-Yoga: Balance und Arme	Hotel Alpenblick	Verena Lainer
8.30	Lebensfreudeyoga	Der Salzburgerhof	Alois Soder
8.40	Armbalances - einfach mal ausprobieren	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
9.00	YinYoga: Üben ohne Absicht	Johannesbad Hotel St. Georg	Anke Kranabetter
9.00 - 10.30	Yogaflow: Morgengruß, Yoga & Meditation	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Udesha Andrea Kubesch
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.0	Anti-Stress-Yoga	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
10.30 - 12.00	Yoga & Spiraldynamik	Yogaplattform Treffpunkt: 10.15 Uhr TVB Bad Gastein	Mag. Eva Hager-Forstenlechner
13.00 - 14.00	Atmen, Singen, Tönen am Wasserfall	Wasserfall Treffpunkt: 12.45 Uhr TVB Bad Gastein	Diana Lueger
14.30 - 15.30	Hatha-Flow-Yoga	Yogaplattform Treffpunkt: 14.15 Uhr TVB Bad Gastein	Diana Lueger
16.15 - 17.45	Hatha-Yoga für Bauch und Rücken	Felsentherme Treffpunkt: 16.00 Uhr Kassa Felsentherme Bad Gastein	Damara Berger
16.30	Yogapraxis aus der Mitte, in die Mitte	Verwöhhotel Bismarck	Sibylle Lainer
16.30	Calm Down Yoga erdet und beruhigt	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16.30	Yoga & Embodied Flows	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Clemens Frede
16.30	Yogini Yoga für ein befreites Becken	Das Alpenhaus	Udesha Andrea Kubesch
17.00	Kräftigendes Yoga für Körper und Geist	Cesta Grand Aktiv Hotel	Verena Lainer
17.00	Chakra Yoga - 3. Chakra Fokus: Mitte/Bauch	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	Aerial Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17.00	Faszienyoga (mit Tennisbällen)	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17.00	Yoga für Füße, Beine und Becken	Thermenhotel Sendlhof	Marianne Bauer
17.00	Flow Yoga und Sonnengrüße	Hotel Astoria Garden	Diana Lueger
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
17.30	Herzöffnende, stärkende Yogaübungen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
18.00 - 19.30	Yin Yoga & Yoga Nidra	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Christine Ranzinger
20.15 - 21.15	Sunset Yoga	Terrasse Hotel Bärenhof Bad Gastein Treffpunkt: 20.00 Uhr Rezeption Hotel Bärenhof	Julia Schweiger
20.30	Im Dialog & Fragerunde: Yoga im Alter Fokus: Rücken und Schultern	Verwöhhotel Bismarck	Gerlinde Fennes
20.30	Klangreise „Achtsamkeit“	Impuls Hotel Tirol	Jochen & Ulrike

SAMSTAG, 3. JUNI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.00 - 8.00	Yoga für Frühaufsteher - Sunrise Yoga	Kurpark Bad Hofgastein Treffpunkt: 6.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Julia Schweiger
8.00	Mit Leichtigkeit den Tag begrüßen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Bewegt in den Tag, sanftes Hatha-Yoga	Hotel Rauscher & Paracelsus	Marianne Bauer
8.00	Sonnengröße und fließendes Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
8.00	Yin Yoga zur Herzöffnung	Das Alpenhaus	Christine Ranzinger
8.00	Power Detox	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.30	Sonnengröße in all seinen Formen	Hotel Alpenblick	Verena Lainer
8.40	Kraft & Stabilität für die Körpermitte	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
9.00	Die Verkörperung von Mut	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Clemens Frede
9.00	Mit Yoga Intuition und Inspiration wecken	Johannesbad Hotel St. Georg	Anke Kranabetter
9.00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
9.15 - 10.15	Morningyoga & Pranayama (Atemübungen)	Wasserfall Bad Gastein Treffpunkt: 9.00 Uhr TVB Bad Gastein Mitnehmen: eventuell Regenschutz wegen Gischt von Wasserfall	Malu
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.00	Yin Yoga zum Kennenlernen	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
11.00 - 12.30	Yoga und Singen	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Diana Lueger
14.00 - 15.30	Yogatherapie im Alltag Fokus: Rücken	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Udesha Andrea Kubesch
16.00 - 17.30	Slow Flows	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Damara Berger
16.30	Poolyoga	Verwöhnhotel Bismarck	Diana Lueger
16.30	Accessible Yoga – Kraft in der (Körper-) Mitte	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16.30	Yin Yoga zum Kennenlernen	Der Salzburgerhof	Christine Ranzinger
16.30	Yogatherapie: Innere Ausrichtung - äußere Aufrichtung	Das Alpenhaus	Udesha Andrea Kubesch
16.30	Die Verkörperung von Zusammenhalt	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Clemens Frede
17.00	Chakra Yoga - 4. Chakra Fokus: Rückbeugen, Balance	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	Aerial Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17.00	Yin Yoga - Kopf bis Fuß	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17.00	Yoga für Schultern & Nacken	Thermenhotel Sendlhof	Marianne Bauer
17.00	Yoga zur Verbesserung der Haltung	Hotel Astoria Garden	Karin Ratte
17.00	Hatha-Yoga: Balance und Arme	Cesta Grand Aktiv Hotel	Verena Lainer
17.30	Körper und Geist kommen zur Ruhe	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18.30 - 19.30	Hatha-Yoga Mondgrüsse	Kursaal 1. Stock, Bad Hofgastein	Diana Lueger
20.00 - 21.30	Sunset Yin Yoga	Annencafé Bad Hofgastein Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)	Christine Ranzinger

SONNTAG, 4. JUNI 2017

ZEIT	TITEL DER VERANSTALTUNG	ORT	LEHRERIN
7.30 - 8.30	Morning Yoga-Flows	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Diana Lueger
8.00	Freude mit einem kraftvollen Körper	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
8.00	Ruhiges und stärkendes Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
8.00	Yoga und der Atem	Hotel Rauscher & Paracelsus	Marianne Bauer
8.00	Vom aktiven Yang-Programm ins ruhigere Yin	Das Alpenhaus	Christine Ranzinger
8.00	Starker Rücken	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
8.30	Yoga für Anfänger (Kuryoga)	Hotel Alpenblick	Verena Lainer
8.40	Agni - das Verdauungsfeuer mit Yoga entfachen	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
9.00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
9.00	Die Verkörperung von Grenzen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Clemens Frede
9.00	Hatha-Yoga für Rücken, Nacken & Schultern	Johannesbad Hotel St. Georg	Karin Ratte
9.00 - 10.30	Inner Yoga - liebevolle Präsenz	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Udesha Andrea Kubesch
9.30	Kinder- und Familien-Yoga	Appartementhaus Gastein	Julia Schweiger
10.00	Yin Yoga zur Herzöffnung	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
11.00 - 12.30	Hormonyoga kennenlernen	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
14.00 - 15.30	Yoga Integration – zentriert, flexibel und frei	Kurpark Bad Hofgastein Treffpunkt: 13.45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)	Udesha Andrea Kubesch
16.00 - 17.30	Pranayama Atem- & Yogaübungen an der Gasteiner Ache	Treffpunkt: 15.45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)	Damara Berger
16.30	Die räumliche Dimension von Körper, Atem und Bewusstsein	Verwöhhotel Bismarck	Sibylle Lainer
16.30	Yoga-Anti-Stress	Der Salzburgerhof	Christine Ranzinger
16.30	Atmung & Bewegung - sanft und harmonisch	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16.30	Die Verkörperung von Freiheit	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Clemens Frede
16.30	Inner Yoga: Shiva & Shakti im eigenen Körper	Das Alpenhaus	Udesha Andrea Kubesch
17.00	Aerial Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17.00	Sonnengrüße und Stehhaltungen	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17.00	Yoga Stehhaltungen	Cesta Grand Aktiv Hotel	Verena Lainer
17.00	Gesundheitsyoga für Schultern und Nacken	Hotel Astoria Garden	Diana Lueger
17.00	Chakra Yoga - 5. & 6. Chakra Fokus: Nacken, Hals, Klang & Meditation	Hotel Zum Stern	Julia Schweiger
17.00	Yin Yoga mit Achtsamkeitspraxis	Thermenhotel Sendlhof	Marianne Bauer
17.30	Sanfte Dehnungen, Kräftigungen & Mobilisierungen	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17.30	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18.30 - 19.30	Nature Yoga & meditativer Walk	Bad Gastein Treffpunkt: 18.15 Uhr TVB Bad Gastein	Verena Lainer
20.00 - 21.30	Sunset Yoga	Annencafé Bad Hofgastein Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)	Julia Schweiger

MONTAG, 5. JUNI 2017

ZEIT TITEL DER VERANSTALTUNG

8.00	Aktivierende Gesundheitsyogastunde
8.00	Yoga für Bauch und Rücken
8.00	Kräftigung der Körpermitte
8.00	Yoga der 4 Himmelsrichtungen
8.30	Yin- und Yang-Yoga
8.30	Yoga für Anfänger (Kuryoga)
8.40	Yoga stärkt

11.00 - 12.00 Yoga, Pranayama & Ausklang „Atme die Berge“

ORT

Impuls Hotel Tirol
Design Hotel Das.Goldberg
Hotel Österreichischer Hof
Das Alpenhaus
Der Salzburgerhof
Hotel Alpenblick
Hotel Klammer's Kärnten
im Garten des Hotels Hapimag Kaiserhof
Bad Gastein

LEHRERIN

Alexandra Meraner
Damara Berger
Anna Kathalina Langer
Gerlinde Fennes
Christine Ranzinger
Verena Lainer
Karin Perkmann
Verena Lainer

*Die hellblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Yoga-Einheiten aus.
Sie können von allen Interessierten gleichermaßen besucht werden.
Bei den Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hotelgäste vorrangig Zugang.*

TVB = Tourismusverband

MIT DEM FAHRRAD DURCH GASTEIN

Fahrräder an Gäste vom Yogafrühling Gastein werden zu Sonderkonditionen verliehen.

THE BIKE

Bahnhofplatz 10
5640 Bad Gastein
+43 6434 20121
office@thebike.at

Öffnungszeiten:

Mo – Sa 08:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr

Guidetouren täglich auf Anfrage

Sonn- und Feiertag gegen Vereinbarung

BIKE GASTEIN

Salzburgerstraße 40
5630 Bad Hofgastein
+43 650 99 84 119
info@bike-gastein.at

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 9:00 – 12:00 und 14:30 – 18:00 Uhr

Sa 9:00 – 12:00



DIE YOGAHOTELS

BAD GASTEIN:

Cesta Grand Aktiv Hotel

Miesbichlstrasse 20, 5640 Bad Gastein
+43 6434 25260, www.cesta-grand-hotel.com

Alpine Spa Hotel Haus Hirt

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

Hotel Miramonte

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

Hotel Alpenblick

Kötschachtaler Straße 17, 5640 Bad Gastein
+43 6434 2062, www.alpenblick-gastein.at

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

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

BAD HOFGASTEIN:

Verwöhhotel Bismarck

Alpenstraße 4-6, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6681, www.hotel-bismarck.com

Design Hotel Das.Goldberg

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

Hotel Norica Therme

Kaiser-Franz-Platz 3, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8391, www.thermenhotels-gastein.at/de/hotel-norica

Hotel Zum Stern

Weitmoserstraße 33, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8450 0, www.zumstern.com

BAD HOFGASTEIN:

Impuls Hotel Tirol

Grünlandstraße 5, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6394, www.hotel-tirol.at

Das Alpenhaus Gasteinertal

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

Hotel Astoria Garden

Salzburger Straße 24, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6277, www.thermenhotels-gastein.at/de/hotel-astoria

Hotel Klammer's Kärnten

Dr. Zimmermannstraße 9, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6711, www.hotel-kaernten.com

Hotel Österreichischer Hof

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

Johannesbad Hotel Palace

Alexander-Moser-Allee 13, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6715, www.palace-gastein.com

Thermenhotel Sendlhof

Pyrkerstraße 34, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 3838, www.sendlhof.at

Johannesbad Hotel St. Georg

Dr. Zimmermannstraße 7, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6100

Hotel Rauscher & Paracelsus

Kurpromenade 20, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6412 0, www.hotel-rauscher.com

Der Salzburgerhof

Kaiser-Franz-Platz 1, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6230, www.hotel-salzbürgerhof.com

Appartementhaus Gastein

Kurgartenstraße 27, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6217, www.appartementgastein.com





zugestellt durch post.at

creativa.at

YOGAHERBST GASTEIN
QUELLE DER INSPIRATION
20. - 29. Oktober 2017

IHR ANSPRECHPARTNER BEI FRAGEN ZUR
VERANSTALTUNG UND ZU BUCHBAREN ANGEBOTEN:

GASTEIN TOURISMUS

TAUERNPLATZ 1
5630 BAD HOFGASTEIN, ÖSTERREICH
+43 6432 3393 101, INFO@GASTEIN.COM
WWW.GASTEIN.COM

WWW.YOGA-GASTEIN.COM

