


GASTEIN YOGA-FRÜHLING PROGRAMM


im DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL


10.06. – 20.06.2021

DONNERSTAG 10.06.2021	16:30 – 18:00 Uhr Neil Werzer Welcome Yoga mit Core Asanas		
FREITAG 11.06.2021	8:30 -10:00 Uhr Neil Werzer Morning Flow mit Balance Asanas	16:30 – 18:00 Uhr Anita Wimpissinger Direct your Energy Strong Body - Strong Mind	
SAMSTAG 12.06.2021	8:30 -10:00 Uhr Neil Werzer Morning Flow	16:00 – 18:30 Uhr Anita Wimpissinger Neil Werzer Acro Yoga Workshop	
SONNTAG 13.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Sandra König Sunshine.Flow Yoga mit Sonne im Herzen und einem Strahlen im Gesicht	11.00 - 12.00 Uhr Sandra König Buchpräsentation "Guten Morgen Leben"	
	13.00 - 15.00 Uhr Anita Wimpissinger Female Health Workshop Yoga für die weiblichen Lebensrhythmen	16.30 - 18.00 Uhr Neil Werzer Athletic Yoga with Pranayamas	
MONTAG 14.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Sandra König Flow & Fly Entdecke deine Yogapower	12.00 - 14.00 Uhr Anita Wimpissinger Female Health Workshop Balance & Harmonie für das weibliche Hormonsystem	16.30 - 18.00 Uhr Neil Werzer Balance your Body & Soul
DIENSTAG 15.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Sandra König Yoga.Kickstart Kraft tanken & Ruhe finden		16.30 - 18.00 Uhr Anita Wimpissinger Cultivate Stability In your Body. In your Mind.
MITTWOCH 16.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Sandra König Relax your Back Yoga für Nacken, Schultern u. Rücken	11.00 - 12.00 Uhr Sandra König Buchpräsentation "Guten Morgen Leben"	13.00 - 16.00 Uhr Neil Werzer Nature Yoga & Meditation

DONNERSTAG 17.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Sandra König Mood.Booster.Yoga Entdecke deinen Yoga Glow	16.30 - 18.00 Uhr Anita Wimpissinger Self-Love Evening Flow
FREITAG 18.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Anita Wimpissinger Morning Awakening Honor your Life	16:30 – 18:00 Uhr Anita Wimpissinger Moon Yoga Hatha Praxis
SAMSTAG 19.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Neil Werzer Good Morning Flow with Breathing Techniques	18:30 - 20.00 Uhr Neil Werzer Upper Body Balance
SONNTAG 20.06.2021	08.30 - 10.00 Uhr Neil Werzer Wake up Yoga	

Sandra König 	Power-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Yoga-Nidra Radio und Yoga sind die beiden großen Leidenschaften von Sandra. Neben dem Medientrubel, genießt sie die Ruhe auf der Matte. Seit Abschluss ihrer 200h Ausbildung in Wien, unterrichtet sie Poweryoga, einen dynamischen, kraftvollen Yogastil und Yin-Yoga, eine der ruhigsten und entspannendsten Yogaformen. Die Übungen sind stressreduzierend und regenerierend. „Yoga ist mein Mittel um Körper und Geist wieder in Balance zu bringen. Yoga gibt mir Ruhe, Stabilität und Leichtigkeit, und das versuche ich auch in meinen Klassen weiterzugeben.“
--	--

Neil Werzer 	Athletic-Intensity-Yoga, Yoga für Leistungssportler, Pranayama & Meditation, Mindful-Running, Core-Energy-Programm, Sport- & Ernährungswissenschaft Neil, ein junger, kompetenter und motivierter Trainer aus Salzburg ist zertifizierter Yogalehrer (Hatha-, Vinyasa-Flow-Yoga und Hot-Yoga). Außerdem ist er zertifizierter Fitness-Trainer, hat jahrelange Erfahrung im Leistungssport auf nationaler und internationaler Ebene (Volleyball und Beachvolleyball) und studiert Ernährungswissenschaft. Nach seiner umfassenden Yoga-Ausbildung in Thailand (Koh Phangan/Thailand) entdeckte er auch Pranayama und Meditation für sich. Seine Klassen sind dynamisch und kraftvoll, sicher und achtsam angeleitet. Durch sein Studium der Ernährungswissenschaften in Wien beschäftigt er sich sehr viel mit gesundem Essen und ist überzeugt, dass Ernährung einen viel höheren Faktor in unserer Gesundheit hat, als wir denken.
---	--

Anita Wimpissinger 	Therapeutisches Yoga, Physiotherapie, Osteopathie, Spiraldynamik Anita ist zertifizierte Yogalehrerin (Vinyasa-Krama-, Kundalini-, Tantric-Hatha-Yoga und Spiraldynamik), ausgebildete Physiotherapeutin und Osteopathin. Yoga wird von ihr in der Physiotherapie zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur besseren Wahrnehmung des eigenen Körpers, zum Training der Atemmuskulatur, zur Stabilisation der Gelenke, zur Verbesserung der Haltung und Aufrichtung sowie zur Entspannung angewendet. Sie ist überzeugt, „langsames, bewusstes Bewegen in Kombination mit tiefer Atmung, machen Gesundheit möglich. Unsere drei Systeme (Körper, Geist und Seele) heilen in Ruhe, und genau diesen Raum stelle sie in ihrer therapeutischen Behandlung und im Yoga-Unterricht zur Verfügung“.
--	--