

LUSTFORLIFE

DONNERSTAG

THURSDAY

FREITAG

FRIDAY

SAMSTAG

SATURDAY

SONNTAG

SUNDAY

9 - 10 Uhr

LUSTFORLIFE
ALGIN TO FLOW

9 - 10 Uhr

LUSTFORLIFE
INSIDE FLOW

bis 11 Uhr

FRÜHSTÜCK
BREAKFAST

bis 11 Uhr

FRÜHSTÜCK
BREAKFAST

bis 11 Uhr

FRÜHSTÜCK
BREAKFAST

11 - 12 Uhr

LUSTFORLIFE
INSIDE FLOW

13 - 14.30 Uhr

WORKSHOP
INSIDE FLOW

13 - 15 Uhr

WORKSHOP
LUSTFORLIFE

12 - 13 Uhr

YIN YOGA
SPECIAL

17 - 18 Uhr

WELCOME SESSION
LFL TEAM | INSIDE FLOW

17.30 - 18.30 Uhr

YIN YOGA

17.30 - 18.30 Uhr

LETTING GO

19 Uhr

ABENDESSEN
DINNER

19.30 Uhr

ABENDESSEN
DINNER

19.30 Uhr

ABENDESSEN
DINNER

21 Uhr

LUSTFORLIFE
EVENING



DAS
ALPENHAUS

GASTEINERTAL

...vom Leben nahe den Bergen.

LUSTFORLIFE

Inside Flow

Erlaube deinem Atem, deine Bewegungen zu führen. Fließe im Takt der Musik nahtlos von Asana zu Asana, ohne Anfang, ohne Ende. Diese Praxis ist für alle, die ihre innere Verbindung vertiefen und ihre körperliche Kondition verbessern wollen.

Let your breath guide your movements and flow to the beat of the music. There is no end, no beginning and your breath is synchronized with your movement. This practice is for everyone who wants to deepen their inner connection and enhance their physical condition.

Flow to Yin

In einer tiefen Dehnung zu entspannen ist oft eine große Herausforderung. Nicht nur körperlich, sondern weil unsere Gedanken rasen und uns ablenken. Diese Klasse startet in der Bewegung. Im Fluss von Asana zu Asana und dadurch wird es Deinem Geist erleichtert, die Welt hinter sich zu lassen. Abschließend können wir uns dann mühelos in dehnende Yin Posen schmelzen lassen.

Often when we want to let everything go and fall into a deep stretch, it is difficult as our minds are still racing. In this class, we will first flow from asana to asana, letting our minds leave our busy world behind – followed by melting into a series of yin-asanas.

Yin Yoga

Hier lassen wir los! In dieser Klasse stehen stressreduzierende und regenerierende Dehnungen im Fokus. Jede Haltung wird ohne Muskelanspannung gehalten, um unsere Faszien und Bänder flexibel und stark zu machen, unsere Gelenke zu mobilisieren und das Nervensystem zu beruhigen.

In this class we will practice stress reducing and regenerating stretches. Each position is held without muscle tension, to make our fascia and ligaments flexible and strong, mobilizing our joints and calming the nervous system.

Wake Up Flow

Lasst uns den Tag mit Yoga starten. Begleitet von Musik fließen wir von Asana zu Asana. Dazwischen halten wir inne, um uns etwas Zeit für unsere Ausrichtung zu nehmen, und die Haltung zu erleben. Genieße den Fluss der Dinge und arbeite dabei fast unbemerkt an Deiner eigenen Praxis.

Let's start the day with some Yoga. We will be flowing to the beat of the music, transitioning from one asana to another while still taking time for alignment. Enjoy the flow state of mind and work on your practice at the same time.



DAS
ALPENHAUS

GASTEINERTAL

...vom Leben nahe den Bergen.