

YOGA FRÜHLING GASTEIN

Namaste



DAS
ALPENHAUS
GASTEINERTAL

...vom Leben nahe den Bergen.

24. MAI BIS 2. JUNI 2024

PREMIUM
YOGA-PROGRAMM

€ 20,- PERSON / YOGA EINHEIT

Tatiana
KOLLER

Tatiana ist davon überzeugt, dass wir ALLE bereits Yogis sind. Dafür ist es nicht notwendig flexibel zu sein oder auf dem Kopf zu stehen. Viel mehr geht es ihr darum, zurück ins Herz zu gehen. Und ein Herz haben wir alle. Yoga ist für sie kein Fitnessprogramm, sondern eine unendlich schöne Reise zu sich selbst.

Es geht nicht um die perfekte Körperposition, sondern um das gute Gefühl, das bei der Yogapraxis entsteht.

Annemarie
LOMBARD PUNTSCHART

Annemarie ist Austro-Amerikanerin, Yoga- und Meditationslehrerin, Reiki Master, Holistic Body Wisdom Guide, Public Speaker, PhotoStoryteller, Radiomacherin und DJane; also kurzum Seelenkünstlerin und moderne Medizinfrau.

Unter dem Motto #raisevibrations #healtogether ist es Annemarie's Ziel, ein einzigartiges Gefühl von Kraft und Präsenz, die aus dir kommt in ihren Ausbildungen, Zeremonien & Holistic Body Wisdom Sessions weiterzugeben. Ihre Ausbildungen & Sessions sind ein Aufruf zu Self-empowerment, Selbstverantwortung und ein spielerisches erfahren der LebensEnergie, so wie sie in uns fließt; und das Erkennen, Erfahren und Sein stabiler und sicherer Fundamente, basierend auf unserer Wahren Natur.

Lisa
ARNDT

Yoga ermöglicht in besonderer Weise, sich auf unterschiedlichen Ebenen wahrzunehmen und die Möglichkeit, selbst Veränderung zu erzeugen. Das fasziniert Lisa jedes Mal, wenn sie selber praktiziert oder unterrichtet.

Lisa's Stunden sind ausrichtungsbasiert, kraftvoll und lebendig: Gegensätze spüren, bewusst im Moment zu sein und die Wirkung der Atmung zu spüren - so sind die Stunden jedes Mal eine kreative Erfahrungsreise mit der ein oder anderen Herausforderung.

24.05.

16.50 - 18 UHR | #2502

YOGA FLOW

Loslassen & Erblühen.
Schaffe Raum für Neues.

27.05.

8.30 - 10 UHR | #2507

MORNING BEPRANA

Yoga Flow to explore, connect,
move, be prana.

30.05.

8.30 - 10 UHR | #2515

YIN YANG FLOW

Verbinde Kraft und Ruhe und finde über
bewusstes Atmen deine Balance.

25.05.

8.30 - 10 UHR | #2503

VINYASA FLOW

Fit in den Frühling.
Herzöffner.

16.50 - 18 UHR | #2508

YIN YOGA & SOUND JOURNEY

Entspannung & Gelassenheit.

16.50 - 18 UHR | #2514

STRETCH IT OUT

Finde über gezielte Dehnungen und
bewusste Atmung mehr (Frei)Raum.

28.05.

8.30 - 10 UHR | #2509

DYNAMISCHE KUNDALINI MEDITATION

Dynamische Bewegung, bewusster Atem
und meditative Vertiefung

31.05.

8.30 - 10 UHR | #2515

BE THE CHANGE

Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz
für neue Impulse.

26.05.

8.30 - 10 UHR | #2505

MORNING FLOW

Meditation, Atmung, Ausrichtung
& Tiefenentspannung

16.50 - 18 UHR | #2510

REIKI & YOGA

Aktiviere & lenke die universelle
Lebenskraft.

16.50 - 18 UHR | #2516

MYOFASCIAL RELEASE

Löse Verspannungen und beruhige das Nervensystem :
Loslassen, entspannen und regenerieren.

29.05.

8.30 - 10 UHR | #2511

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Holistic body wisdom practice.

01.06.

8.30 - 10 UHR | #2517

FEEL YOUR STRENGTH

Ruhige aber kraftvolle Einheit, um die
eigene Stärke zu spüren.

16.50 - 18 UHR | #2512

YOGA NIDRA
& NADABRAHMA MEDITATION

Eine Reise zum inneren Klang & Tiefenentspannung.

16.50 - 18 UHR | #2518

FIND PATIENCE

In der Ruhe liegt die Kraft :
Atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln.

02.06.

8.30 - 10 UHR | #2519

POWER UP & SLOW DOWN

Das Leben ist voller Gegensätze : Spüre bewusste
Anspannung, um danach bewusster zu entspannen.

16.50 - 18 UHR | #2520

YOGA TO ALIGN

Spüre Kraft, Dehnung und bringe mehr
Leichtigkeit in deine Praxis.