

# YOGA HERBST GASTEIN

## Namaste



DAS  
ALPENHAUS  
GASTEINERTAL

...vom Leben nahe den Bergen.

18. BIS 27. OKTOBER 2024

PREMIUM  
YOGA-PROGRAMM

€ 20,- PERSON / YOGA EINHEIT

*Katharina*  
WIESER - LUBENIK

In Katharina's Vinyasa Yoga Kursen bringt sie die Bewegung in Einklang mit dem Atem. Sie mischt den klassischen Hatha Yoga Stil mit der Moderne des Vinyasa Stils.

Von Musik begleitet und mit dem Fokus auf der Matte darf jedes Mal ein neuer Flow entstehen, der dich zu mehr Körperbewusstsein führt und dich jeden Teil deines Selbst besser kennenlernen lässt.

In den Yin Yoga Kursen geht die Reise in noch tiefere Schichten. Durch das lange Halten der Asanas beginnt die gesamte Muskulatur loszulassen, die Gedanken finden zur Ruhe und der Geist wird beruhigt. Achtsamkeit, Ruhe und Entspannung sind die liebevollsten Begleiter einer Yin Praxis.

*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.

*Julia - Diane*  
FEGERT - DUJO

Julia ist Gründerin von TAYO Fashion und Inhaberin des TANZRAUM Penzberg, Yogalehrerin, Bühnentänzerin, Choreographin und Tanzpädagogin. Ihre tänzerische Ausbildung absolvierte sie am Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance in London, eine der führenden Tanzuniversitäten Europas. Bereits während ihrer Zeit als professioneller Bühnentänzerin in London war Yoga ein wesentlicher Bestandteil ihres Trainings und wurde daraufhin ein fester Bestandteil ihres Lebens. Die ständige Weiterentwicklung und die Vielschichtigkeit ihres Schaffens ist ihr sehr wichtig, und so schloss sie erfolgreich zahlreiche zertifizierte Yogalehrer- Ausbildungen ab die Ihre nun bereits 20-jährige Unterrichtserfahrung abrunden. Ihr Yoga ist dynamisch, kraftvoll, berührend, tiefgehend und leidenschaftlich.

18.10.

16.50 - 18 UHR | #2501  
YIN & YOGA NIDRA

Connect to your Yin.  
Wahrnehmen, Spüren und Loslassen.

22.10.

16.50 - 18 UHR | #2509  
YOGA IM HERBST

Asanapraxis zum Loslassen.

24.10.

16.50 - 18 UHR | #2513  
VINYASA FLOW YOGA

Flow with Soul.

19.10.

8.30 - 10 UHR | #2502  
MORNING FLOW

Twist your Dragon Morning Flow.  
Meditation & Pranayama, twists & bends.

23.10.

8.30 - 10 UHR | #2510  
GANZKÖRPERFLOW

Für mehr Energie, Kraft  
und Beweglichkeit.

25.10.

8.30 - 10 UHR | #2514  
SANFTES VINYASA FLOW YOGA

Gentle Morning Flow für mehr Energie.

16.50 - 18 UHR | #2505  
YIN YOGA SEQUENCE

Mit Fokus auf den Herbst und die  
Meridiane Lunge & Dickdarm.

16.50 - 18 UHR | #2511  
DETOX YOGA

Stoffwechsel und Verdauung anregen.

16.50 - 18 UHR | #2515  
VINYASA FLOW YOGA

Enjoy yourself & Happy Hips.

20.10.

8.30 - 10 UHR | #2504  
FROM SUMMER TO WINTER

Sheng Zyklus deines Metall-Elements.

24.10.

8.30 - 10 UHR | #2512  
YOGA FÜR ALLE

Deine sanfte Morgenroutine.

26.10.

8.30 - 10 UHR | #2516  
SANFTES VINYASA FLOW YOGA

Rhythm is it:  
Spielerische & energetisierende Morgenpraxis.

16.50 - 18 UHR | #2505  
DEEP YIN & YOGA NIDRA

Mit Aromaölen.

16.50 - 18 UHR | #2517  
VINYASA FLOW YOGA

Rise & Shine.

21.10.

8.30 - 10 UHR | #2506  
MORNING FLOW

Meditation und Pranayama & Kräftigung  
deiner Mitte.

27.10.

8.30 - 10 UHR | #2518  
SANFTES VINYASA FLOW YOGA

Find your Balance.  
Energetisierende Morgenpraxis.

16.50 - 18 UHR | #2507  
VINYASA FLOW

Meditation und Pranayama.  
Bewege dich glücklich.

22.10.

8.30 - 10 UHR | #2508  
GOOD MORNING DRAGON

Meditation und Pranayama & Yang.  
Sequenz nach Paul Grilley.