

Gastein

# Yogafrühling

PROGRAMM



24.5. – 2.6.  
2024

 DORF  
GASTEIN

HOF  
GASTEIN  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  




# Yogaeinheiten

**Einzeltickets, 5er bzw. 10er Yogablöcke können für Yogaeinheiten an öffentlichen Orten und für Yogaeinheiten in den Hotels gebucht werden.**

Bei allen Einheiten an öffentlichen Orten, die Indoor stattfinden, werden Yogamatten und Yoga Equipment von Pierre Sports bereitgestellt.

Grundsätzlich sind alle Yogaeinheiten so gestaltet, dass individuell auf die Vorerfahrungen der Teilnehmer\*innen eingegangen werden kann.

Spezielle Kurse für „Anfänger\*innen“, also Menschen mit wenig Yoga-Erfahrung, sind als solche gekennzeichnet.

Das Gleiche gilt für Einheiten für „Fortgeschrittene“. Diese setzen eine kontinuierliche, stabile und manchmal kraftvolle Yogapraxis voraus.

Einige Yogastunden werden auch in englischer Sprache angeboten und sind ebenso speziell im Programm ausgewiesen.

## Buchung, Tickets & Information



### Kur- & Tourismusverband Bad Gastein

Kaiser-Franz-Josef-Str. 27  
5640 Bad Gastein  
T. +43 6432 3393 560

### Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

Tauernplatz 1  
5630 Bad Hofgastein  
T. +43 6432 3393 224

### Tourismusverband Dorfgastein

Dorfstraße 1  
5632 Dorfgastein  
T. +43 6432 3393 460

**An Wochenenden ab 10.00 Uhr**  
T. +43 677 639 852 43

oder online unter:

Web: [gastein.com](https://gastein.com)  
E-Mail: [yoga@gastein.com](mailto:yoga@gastein.com)

Laufende Updates auf  
[gastein.com/yogaherbst](https://gastein.com/yogaherbst)

### Ticketpreise

90 Min. **€ 20**  
60 Min. **€ 18**  
Aerial Yogaeinheit **€ 25**

5er & 10er Blöcke für 90 Min. Einheiten sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

# Yoga an besonderen Orten

## Dorfgastein

### Solarbad

Dem Stress entgegenwirken, in erfrischender Atmosphäre Yoga-Übungen praktizieren und die angenehme Wärme genießen.

### Fulseeck

Yoga auf 2.033 m Höhe. Räuchern, Metta Meditation und krafvolle Flows an einem besonderen Kraftplatz.

## Bad Hofgastein

### Alpenherme

Ausruhen, Entspannen und fließende Bewegungen durchführen in den alpinen Wasser- und Saunawelten der Alpenherme.

### Kurpark

Yoga-, Atem- und Bewegungseinheiten fließend und dynamisch zum Aufwachen in der anregenden Atmosphäre.

### Angental

Waldbaden – bewusst erlebtes Sein inmitten des Grüns der Bäume. Atmen an Kraftplätzen.

## Bad Gastein

### Felsentherme

Aqua Yoga im Thermalwasser sorgt für besonderes Wohlbefinden.

### Garten des Naturladens

Der Wohlfühlgarten des Naturladens in Bad Gastein lädt unter schattenspendenden Bäumen zum Entspannen und Krafttanken ein.

### Sportgastein

Ankommen, loslassen, gehen, staunen, Ruhe und Gelassenheit finden: Inmitten kraftvoller Natur direkt im Nationalpark Hohe Tauern.

### Stubnerkogel

Innere Einkehr, Naturmeditation und Yoga in der Stille unserer Bergwelt genießen. Loslassen und achtsam sein.

### Yogaplattform Grabenbäckersteig

Umgeben von Bäumen und dem Rauschen des mächtigen Gasteiner Wasserfalls wird Yoga zum Naturerlebnis.

# Highlights

## Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen  
und relaxen im Foyer  
des Kongresszentrums

KTVB, Bad Hofgastein

## Marketplace

**Eine kleine Auswahl an feinen Labels am Wochenende 31.5. - 2.6. im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.**

### Lounge Cherie

Fair Fashion von Lounge Cherie ist schön – und nachhaltig! Jedes Stück ist aus hochwertigen, natürlichen Materialien, mit Liebe designed, ressourcenschonend und fair in Europa produziert.

### Jegelphotography

Meditative Fotografien - „Ein Blick - Einblick“  
Unsere Bilder fangen die Essenz der Meditation und Achtsamkeit ein und bringen sie in Ihre eigenen vier Wände. Jedes Foto wurde sorgfältig ausgewählt, um Frieden, Gelassenheit und inneres Gleichgewicht zu vermitteln. Diese Bilder sind mehr als nur Dekoration - sie sind eine tägliche Quelle der Inspiration.

## Full Moon Opening Ceremony: The future is now!

FIA SONORA DE/E  
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

**25.5.2024**  
20.30 – ca. 23.00 UHR  
FREIE SPENDE

### Harmonie unter dem Vollmond mit Mobility Movement und Räuchern

In diesem Jahr feiern wir ein ganz besonderes Jubiläum: 10 Jahre Yogafrühling in Gastein! Das Motto der diesjährigen Opening Ceremony „The Future is Now“ spiegelt unsere gemeinsame Reise wider, in der wir Vergangenheit mit Gegenwart und Zukunft verbinden. Denn in der Stille des Moments erkennen wir, dass die Zukunft nicht erst noch kommt – sie ist bereits hier. Jeder Atemzug ist ein Schritt in diese

Zukunft, jeder Moment bietet uns die Chance, das Jetzt zu gestalten.

Ein Vollmond-Ritual ist wie geschaffen, um Altes loszulassen und in die Zukunft zu gehen.

Freut euch auf einen inspirierenden Abend, an dem uns Mobility Movement Übungen in spielerischen Flows optimal auf den Gasteiner Yogafrühling vorbereiten.

Eure Teilnahme an der Full Moon Opening Ceremony ist nicht nur eine Bereicherung für eure persönliche Yogapraxis, sondern auch eine Gelegenheit, Gutes zu tun. Die freie Spende, die seit meiner Leitung traditionell gesammelt wird, wird im Anschluss an eine gute Sache gespendet. Gemeinsam setzen wir positive Schwingungen in die Welt!



# Jubiläums-Konzert mit Nessi Gomes

Tauche ein in die harmonischen Klänge des diesjährigen Yogafrühling-Jubiläumskonzerts mit der bezaubernden Nessi Gomes.

Seit einem Jahrzehnt verbindet dieses inspirierende Event Yoga, Harmonie, Entspannung und kulturelle Vielfalt im malerischen Gasteinertal. Feiere mit uns diesen besonderen Anlass und lass dich von der einzigartigen Atmosphäre verzaubern. Nimm dir die Zeit, dem Alltag zu entfliehen, und lass dich von Nessi Gomes in eine Welt der Musik entführen, die Körper und Geist berührt.

Erlebe mit uns ein Konzert, das nicht nur dein Gehör, sondern auch deine Seele anspricht.

FREITAG

**31.5.**

ab 20.30 UHR

**Kursaal**

**Bad Hofgastein**

**Eintritt bei freier Spende  
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

# Workshops

## Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

### Highlight: Good Vibes mit Marcel Clementi

im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

EINZELTICKET

€ 32

2-TAGES-TICKET

€ 90

Marcel Clementi ist internationaler Yogalehrer, YouTuber & Speaker. Seine Ausbildungen in Ashtanga Yoga sowie Multistyle mit Vinyasa, Hatha und Yin Yoga hat er traditionell in Indien absolviert. Seither unterrichtet Marcel erfolgreich Yogalehrerausbildungen, Workshops,

Events und Yoga Retreats in ganz Europa.

Sein Ziel ist, es Menschen zu einem glücklichen und gesunden Leben zu inspirieren. Sein Fokus liegt daher bei den Yogastunden auf einem gesunden Mindset und guter Stimmung – good vibes only!

#### SA 1.6.

10.30 - 12.30 UHR

**Power Yoga Masterclass**

14.00 - 16.00 UHR

**Yin Yoga & Journaling**

#### SO 2.6.

10.30 - 12.00 UHR

**Meine persönliche Morgenroutine:**

für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit

13.00 - 14.00 UHR

**Vortrag** Achtsamkeit & glücklich leben



### Highlight: Vocal Odyssey

NESSI GOMES, [www.nessigomesmusic.com](http://www.nessigomesmusic.com)

im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP

€ 30

**31.5.2024**

12.00 - 13.30 UHR

#### English Workshop

Vocal Odyssey is a deep, yet playful self-inquiry journey of discovery into the mystery and healing forces of our most intimate musical instrument - our voice.

The process aims to pierce through the voices in our heads and to open a door for a new relationship between us and the transformative quality of our vocal expression. To bring us a bit closer to our beautiful, raw, wild and imperfect human flow.

The voice is our bridge to something bigger than ourselves; it is our connection to the prayer we carry. In this group we will reconnect to the simple and natural way of expressing our authentic voice beyond judgements, painful beliefs and limiting conditionings.

Take the chance to dive into the music of this beautiful self-discovery process with Nessi Gomes Music!

## Inversions

NATALI HANN DE/E

Garten des Naturladens, Bad Gastein

### Inversions / Umkehrhaltungen

Lerne, wie du sicher und gezielt in Kopf-, Unterarm- oder Handstand kommst! In diesem Workshop erlernst du die notwendigen Techniken und Tricks dafür! Finde

das Vertrauen in deinen eigenen Körper und lerne gezielt Kraft und Körperspannung aufzubauen, sowie sichere Arten in und aus den Umkehrhaltungen zu gelangen.

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**24.5.2024**  
12.00 - 14.00 UHR

## Stressmanagement OHNE Matte

HERTA MEIRER, [www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)

im Hotel Norica Terme, Bad Hofgastein

Ohne Matte und körperliche Übungen widmen wir uns in diesen Workshops dem Gedankenkarussell in unserem Kopf und lernen eine jederzeit anwendbare Methode kennen, stressvolle Gedanken aufzulösen und zu Ruhe, Gelassenheit und Frieden zu finden. In den verschiedenen Workshops

beschäftigen wir uns mit den Themen Selbstwert, Partnerschaft, belastete Kindheit und werden auch zugrunde liegende Ängste mit „The Work“ bearbeiten. Jede(r) kann diese Technik erlernen und auch im Alltag jederzeit und überall selbst anwenden.

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**24., 25., 26. & 27.5.2024**  
9.30 - 11.30 UHR

## Kräuterstempel

MARLENE JOHANSEN

smartHOTEL, Dorfgastein

In diesem Workshop erfährst du welche Kräuter du wofür verwenden kannst. Wie man Kräuterstempel bindet und verwendet.

Die Wirkstoffe der Kräuter pflegen und erneuern dein Hautbild. Der Duft der Kräuter wirkt entspannend und stimmungsaufhellend

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

**25.5.2024**  
11.00 - 12.30 UHR

## Deepen your Backbends

NATALI HANN DE/E

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Bereit, die Beweglichkeit von oberem Rücken, Hüftbeugern, Schultern und Körpervorderseite zu intensivieren?

Tauche ein in die Welt der Rückbeugen und erfahre, wie du sicher und wohlwollend in deine Praxis eintauchen kannst.

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**26.5.2024**  
12.00 - 14.00 UHR

## Kommunikation | Die Sprache des Herzens

MARLENE JOHANNSEN  
smartHOTEL, Dorfgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

**26.5.2024**  
11.00 - 12.30 UHR

In diesem Workshop lernst du mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen eine Strategie zu entwickeln, die in all deinen Beziehungen zu mehr Vertrauen, Freude und Leichtigkeit führt. Die Sprache des Herzens kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der

friedlichen Konfliktlösung im persönlichen und beruflichen Leben beitragen. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

## Embodiment through Movement

FIA SONORA DE/E  
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**26.5.2024**  
14.30 - 16.30 UHR

### The freedom to move

Meine tiefe Liebe gilt Budokon Yoga, Mobility und Capoeira, das Wissen aus diesen Bewegungssystemen werde ich in diesem Workshop teilen. Als Wege, innere und äußere Welten durch Bewegung auszudrücken. Bewegung ist wichtig, weil wie du weißt, sich das Innere im

Äußeren wider spiegelt. Embodiment bedeutet das innere nach außen zu tragen - befreiend, fließend und manchmal herausfordernd, ohne dabei aber deine eigenen Fähigkeiten zu überfordern, wirst du in diesem Workshop deine individuelle Bewegungssprache spielerisch erweitern.

## Naturmandalas gestalten

THOMAS LIETZ  
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

3-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 39

**26.5.2024**  
10.30 - 13.30 UHR

In diesem Workshop geht es vor allem um das Tun: gemeinsam ein Mandala aus den vorhandenen Materialien (wie Blumen, Blütenblätter, Naturmaterialien, usw.) zu gestalten. Es ist ein sich Einlassen auf Farben, Formen, Materialien, Techniken - wie verwende ich was, was sieht gut aus, welche Farben harmonieren, wie

entsteht eine Geometrie und ähnliches. Achtsam, spielerisch und leicht. Einfache Übungen für das 2. Chakra (Zentrum der Kreativität) werden uns auf das kreative Tun einstimmen. Ein kurzer theoretischer Input über Mandalas - seine Bedeutung, Wirkung und die Verbindung zu Yoga - ergänzt diesen Workshop.

## Eisbaden nach der Wim Hof Methode

CHRISTIAN SCHÜTZ

Hotel BLÜ | Dachterrasse, Bad Hofgastein

**Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für Anfänger\*innen und neugierige Neuankömmlinge gedacht ist.**

Es werden alle Facetten der Wim-Hof-Methode behandelt. Du erfährst, wie Sauerstoff und Kälte den Körper positiv belasten, lernst, wie der Geist kontrolliert

werden kann, und beschäftigst dich mit einer Vielzahl von Atem- und Kältetherapieaktivitäten.

3-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 75

**31.5.2024**

14.00 - 17.00 UHR

## Akupressur

MARLENE JOHANNSEN

smarHOTEL, Dorfgastein

In diesem Workshop erfährst du die wichtigsten Akupressurpunkte. Wann und wie du Sie anwenden kannst.

Du bekommst einen Einblick in die Meridiane und das Meridianklopfen.

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

**1.6.2024**

11.00 - 12.30 UHR

# Goodie Bags

Zum Anlass des 10-jährigen Jubiläums des Yogafrühlings haben wir 300 Goodie Bags vorbereitet!

**In 3 dieser Goodie Bags ist jeweils ein 5er Block für reguläre 90-minütige Yogaeinheiten für den kommenden Yogaherbst vom 18. bis 27.10.2024 versteckt!**

Greift zu, solange der Vorrat reicht, während der Öffnungszeiten der Kur- und Tourismusverbände Bad Gastein & Bad Hofgastein.



**Kur- & Tourismusverband  
Bad Gastein**  
Kaiser-Franz-Josef-Str. 27

Montag - Freitag  
von 8.00 - 12.00 Uhr & 12.30 - 17.00 Uhr

Samstag & Sonntag  
von 15.00 - 16.00 Uhr

**Kur- & Tourismusverband  
Bad Hofgastein**  
Tauernplatz 1

Montag - Freitag  
von 8.00 - 12.00 Uhr & 12.30 - 17.00 Uhr

Samstag & Sonntag  
von 15.00 - 16.00 Uhr

# Die Yogaguides



## Lisa Arndt

Functional Movement, Alignment,  
Mobility Yoga Flow  
[www.lisa-ardt.jimdosite.com](http://www.lisa-ardt.jimdosite.com)



## Natali Hann

Hatha Yoga & Meditation,  
Aerial Yoga, Vinyasa Flow Yoga,  
Restorative & Yin Yoga  
[www.aurorayoga.at](http://www.aurorayoga.at)



## Marianne Bauer

Hatha-Yoga und Nuad  
[www.yoga-nuad.com](http://www.yoga-nuad.com)



## Johma Haslinger

Kundalini-Yoga, BreathWalk,  
Klang & Entspannung, Töne,  
Mantra Singen & Jodeln  
[www.johma.at](http://www.johma.at)



## Irene Bazalka

individuelles Yoga & Pilates, Japanese  
Natural Therapies  
[www.amatsu.at](http://www.amatsu.at), [www.pilateswien.org](http://www.pilateswien.org)



## Claudia Hirsch

Tanzpädagogik, Klangmassage,  
Pilates  
[www.alpenblick-gastein.at](http://www.alpenblick-gastein.at)



## Dr. Damar Berger

Yoga-Fusion, pRanayama &  
Meditation und deren Potential  
als Heilpraktik  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)



## Nessi Gomes

Vocal Odyssey  
[www.nessigomesmusic.com](http://www.nessigomesmusic.com)



## Marcel Clementi

Ashtanga Yoga, Multistyle mit Vinyasa,  
Hatha und Yin Yoga  
[www.marcelclementiyoga.com](http://www.marcelclementiyoga.com)



## Frauke Henkel

Anusara Yoga, Therapy Training,  
Prä- und Postnatales Yoga



## Mark Dowe

Vinyasa Flow, Vinyasa Krama,  
Bhakti Yoga, Yin Yang Fusion &  
Mindfulness  
[www.markdoweyoga.com](http://www.markdoweyoga.com)



## Nicole Herrmann

Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga,  
Ayurveda Coach  
[www.nicoleherrmann.com](http://www.nicoleherrmann.com)

## Internationale Yogalehrende in Gastein

Im Frühling unterrichten wieder internationale Yogalehrende im Gasteinertal und sorgen dafür, dass die Qualität so hoch bleibt wie in den ver-

gangenen Jahren. Einer der vielen Gründe, warum der Gasteiner Yogafrühling mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.



**Mag. Petra Janata**  
Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga,  
Gesundheitsyoga  
[www.amazing-yoga.at](http://www.amazing-yoga.at)



**Thomas Lietz**  
Naturmandalas, Yin Yoga, Hatha Yoga  
[www.thomaslietz.com](http://www.thomaslietz.com)



**Marlene Johannsen**  
Int.Dipl. Yoga-Meditation-Reikilehrerin,  
Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga,  
Kinderyoga, Yoga mit Mamis und Babies  
[www.marlene-johannsen.com](http://www.marlene-johannsen.com)



**Caro Love**  
Movement based Yoga, Mobility,  
Embodiment, Restorative,  
Pranayama  
[www.littleyogaroom.net](http://www.littleyogaroom.net)



**Lena Jungmann**  
Yoga for every body, Hatha Vinyasa,  
Selbstfürsorge  
[www.happylenayoga.com](http://www.happylenayoga.com)



**Prof. Mag. Herta Meierer**  
Stressabbau mit The Work® nach  
Byron Katie, mentale Fitness,  
Kinesiologie  
[www.herta-meierer.at](http://www.herta-meierer.at)



**Tatiana Koller**  
Hatha Yoga, Vinyasa Yoga,  
Inside Flow  
[www.hallo-yogi.com](http://www.hallo-yogi.com)



**Alexandra Meraner**  
Yoga & Gesundheit, Hatha Yoga,  
Ayur-Yogatherapie  
[www.meraner.care](http://www.meraner.care)



**Verena Lainer**  
Hatha Yoga, Flow Yoga, Meditation,  
Pranayama  
[www.yogastudio-gastein.at](http://www.yogastudio-gastein.at)



**Miruna Mihalescu**  
Hatha Yoga, Hot Yoga und Tanz  
[www.mirunamihalescu.jimdofree.com](http://www.mirunamihalescu.jimdofree.com)



**Manuel Leitner**  
Hatha Yoga, Ashtanga Yoga  
[www.ammuehlbach.at](http://www.ammuehlbach.at)



**Hayley Nariyah**  
Yoga, Qi Gong, Pilates  
[www.omnariyah.com](http://www.omnariyah.com)

# Die Yogaguides



**Ulrike Schablin**  
Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM  
[www.ulrikeschablin-yogatherapie.de](http://www.ulrikeschablin-yogatherapie.de)



**Karin Schönegger**  
Hatha Yoga, Kriya Yoga,  
Meditationslehrerin



**Christian Schütz**  
Wim Hof Instructor, Mentaltrainer,  
Coach bei Mindfullr  
[www.mindfullr.at](http://www.mindfullr.at)



**Marie-Luise Seisenbacher, MSc**  
Physiotherapie, TriYoga®, MBSR -  
Mindfulness-Based-Stress-Reduction,  
Bewegungsanalyse  
[www.physio-mbsr-yoga.at](http://www.physio-mbsr-yoga.at)



**Fia Sonora**  
Budokon Yoga & Mobility, Mixed  
Movement Yoga, Embodiment,  
Moon Rituals  
[www.fiasonora.com](http://www.fiasonora.com)



**Stretching Panda**  
Dynamischer Vinyasa/Ashtanga  
Yoga Flow. Hatha und Detox Yoga.  
Entspannendes Fusion Yin Yoga  
[www.stretchingpanda.com](http://www.stretchingpanda.com)



**Christine Swoboda**  
Aerial Yoga, Yin Yoga, Restorative- &  
Hormonyoga, Yoga mit Bandoneon &  
Klavier  
[www.feelfreeyoga.at](http://www.feelfreeyoga.at)



**Susanne Tack**  
PranaVita Therapist, Aromaengel  
[www.balancebeautytime.com](http://www.balancebeautytime.com)



**Annemarie VENUSfrequency**  
Yoga, Meditation, holistic Body Wisdom,  
Soul Artistry & that VENUSfrequency  
yogic edition radioSHOW  
[www.venusfrequency.com](http://www.venusfrequency.com)



**Rosi Wagner**  
Hormonyoga, Ashtanga Yoga,  
Yogatherapie, Tibetisches Heilyoga  
[www.ashtangavienna.at](http://www.ashtangavienna.at)



**Dr. Margit Weingast**  
Hatha Yoga orientiert an Iyengar- und  
Anusara-Yoga, Mindfulness Coach,  
Hormonyoga  
[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)



**Margarete Weitzendorf**  
TriYoga®, Yoga für Senioren,  
Yoga Reisen  
[www.weitzendorf.at](http://www.weitzendorf.at)



**Bettina Zenz**  
Ergotherapie & Yoga, Viniyoga,  
Pranayama, Faszienyoga, Becken-  
bodentraining, Vedic Chanting  
[www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg](http://www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg)

# Yoga Hotels in Gastein

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Unterkunft für Ihren Yogurlaub?

Die Yoga Premium Partner Hotels bieten während des Yogafrühlings und darüber hinaus ein Yogaangebot mit eigenen Yogalehrenden an. Während des Events in Gastein bieten die Hotels täglich Yogaeinheiten im Haus an. Sich dort einzuquartieren bedeutet einen besonderen Komfort.

## Yoga Hotels Dorfgastein



**smartHOTEL**

**Dorfgastein**

Kirchplatz 2  
5632 Dorfgastein  
+43 6433 20000  
[www.smarthotel.at](http://www.smarthotel.at)



**am Mühlbach - einfach sein**

**Dorfgastein**

Mühlbachstrasse 43  
5632 Dorfgastein  
+43 660 455 17 12  
[www.ammuehlbach.at](http://www.ammuehlbach.at)

# Yoga Hotels Bad Hofgastein



## Das Alpenhaus Gasteinertal

### Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 26  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6356  
[www.alpenhaus-gastein.at](http://www.alpenhaus-gastein.at)



## Hotel BLÜ

### Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 1  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6230  
[www.hotelblue.at](http://www.hotelblue.at)



## Impuls Hotel Tirol

### Bad Hofgastein

Gründlandstraße 5  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6394  
[www.hoteltirol.at](http://www.hoteltirol.at)



## Verwöhnhotel Bismarck

### Bad Hofgastein

Alpenstraße 4-6  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6681  
[www.hotel-bismarck.com](http://www.hotel-bismarck.com)



## Hotel Österreichischer Hof

### Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 9  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6216  
[www.oehof.at](http://www.oehof.at)



## Sendlhofer's

### Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 34  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 38380  
[www.sendlhofers.com](http://www.sendlhofers.com)



## Hotel Norica Therme

### Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 3  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 8391  
[www.thermenhotels-gastein.com](http://www.thermenhotels-gastein.com)



## Hotel Völserhof

### Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 28  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 8288  
[www.voelserhof.com](http://www.voelserhof.com)

# Yoga Hotels Bad Gastein



## Alpine Spa Hotel Haus Hirt

**Bad Gastein**  
Kaiserhofstraße 14  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 27970  
[www.haus-hirt.com](http://www.haus-hirt.com)



## Hotel Miramonte

**Bad Gastein**  
Reitlpromenade 3  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 25770  
[www.hotelmiramonte.com](http://www.hotelmiramonte.com)



## the cōmodo

**Bad Gastein**  
Kaiserhofstraße 18  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 30432  
[www.thecomodo.com](http://www.thecomodo.com)



## Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

### Bad Gastein

Reitlstraße 20  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 21350  
[www.villa-excelsior.at](http://www.villa-excelsior.at)



## Hotel Alpenblick

### Bad Gastein

Kötschachtaler Straße 17  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 20620  
[www.alpenblick-gastein.com](http://www.alpenblick-gastein.com)



## HAPIMAG Kaiserhof

### Bad Gastein

Kaiserhofstraße 6  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 300 20  
[www.hapimag.com](http://www.hapimag.com)



## Europäischer Hof Aktivhotel & Spa

### Bad Gastein

Miesbichlstraße 20  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 25260  
[www.europaeischerhof.at](http://www.europaeischerhof.at)

# Programm

## Freitag, 24.5.2024

2601	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga & Mobility   Unification of Body, Mind and Spirit	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1801	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga   Fokus: Standhaltungen	<b>Ulrike Schablin</b>
1401	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Energizer   Kreative Sonnengruß-Variationen	<b>Caro Love DE/E</b>
2701	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Body   Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Einstieg ins Ashtanga Yoga	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Atme!   Kraft schöpfen aus der tiefen Verbindung zum Atem	<b>Frauke Henkel</b>
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Feet up   Schritt für Schritt zum Upside down	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2301	8.00 - 9.30 Uhr	Morgen-Meditation & Sunshine-Flow	<b>Verena Lainer</b>
2141	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf   Jnana Yoga (Yoga der Weisheit) : Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	<b>Herta Meirer</b>
1001	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga in der Natur   Für Energie, Balance & Kraft	<b>Christine Swoboda</b>
4101	12.00 - 14.00 Uhr	Workshop: Inversions   Umkehrhaltungen	<b>Natali Hann DE/E</b>
2702	13.00 - 14.30 Uhr	Natural Yoga im Angertal	<b>Alexandra Meraner</b>
2001	14.00 - 15.30 Uhr	Mach das Leben greifbar   Entspannte und kräftige Schultern	<b>Irene Bazalka</b>
1402	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Yoga im Tuch	<b>Natali Hann DE/E</b>
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>
2002	16.30 - 18.00 Uhr	Acroyoga   Kraft und Therapie zu zweit	<b>Irene Bazalka</b>
2302	16.30 - 18.00 Uhr	In der Stille liegt die Kraft   Meditation, Pranayama, sanfter Flow	<b>Verena Lainer</b>
2502	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Flow fürs Loslassen und Erblühen   Schaffe Raum für Neues	<b>Tatiana Koller</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	Shuttle vom Hotel inkludiert
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Völserhof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Freitag, 24.5.2024

2101	16.30 - 18.00 Uhr	Das Herz über dem Kopf   Da ist schon was dran!	<b>Margarete Weitzendorf</b>
1302	17.00 - 18.30 Uhr	Open Heart   Lass dein Herz weit werden	<b>Frauke Henkel</b>
1802	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM I	<b>Ulrike Schablin</b>
2703	17.00 - 18.30 Uhr	Weiter und freier Atemraum mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>
1501	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Hips   Hüftöffnender Flow	<b>Miruna Mihalescu DE/E</b>
2602	17.30 - 19.00 Uhr	Strength in Backbends   Yoga für einen starken Rücken und ein offenes Herz	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1403	18.00 - 19.30 Uhr	Equilibrium   Shiatsu meets Movement based Yoga	<b>Caro Love DE/E</b>

## Samstag, 25.5.2024

2604	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa   Recenter	<b>Happy Lena Yoga</b>
1803	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga   Fokus: Vorwärtsbeugen und Hüftöffner	<b>Ulrike Schablin</b>
2303	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Standpositionen	<b>Verena Lainer</b>
2003	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie   Flexibilität und Stabilität der Bereiche Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Arme, Hände	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
1303	8.00 - 9.30 Uhr	In deiner Mitte sein   Yoga zum Wohlfühlen & ausgeglichen sein	<b>Frauke Henkel</b>
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Ashtanga   Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
3201	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogflow   Wurzelchakra: Stärke deine Wurzeln	<b>Marlene Johannsen</b>
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Rückbeugenbetonter Morgenflow   Lass dein Herz strahlen, mit einem offenen Herz gestärkt in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>
2704	8.00 - 9.30 Uhr	Be free   Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Wandserie I   Sanftes Gleiten in Umkehrpositionen - Fokus : Nacken & Schultergürtel	<b>Margarete Weitzendorf</b>
1002	8.30 - 10.00 Uhr	Yin Yoga & Klang	<b>Christine Swoboda</b>

Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Yogaplattform am Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8:15 Uhr, KTVB Bad Gastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Samstag, 25.5.2024

2503	8.30 - 10.00 Uhr	Vinyasa Flow   Fit in den Frühling : Herzöffner	<b>Tatiana Koller</b>
2142	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop : Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf   Jnana Yoga (Yoga der Weisheit) : Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	<b>Herta Meirer</b>
3217	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop: Kräuterstempel	<b>Marlene Johannsen</b>
2605	11.30 - 13.00 Uhr	Flight of the Warrior   Budokon Fundamental Arm Balances	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1003	13.00 - 14.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Yoga am Berg   Energetisch & kraftvoll Yoga entdecken	<b>Christine Swoboda</b>
1405	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Yoga im Tuch	<b>Natali Hann DE/E</b>
2304	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha und Flow Yoga   Mit Sanftheit den Tag beenden	<b>Verena Lainer</b>
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Flow für Kraft & Beweglichkeit	<b>Christine Swoboda</b>
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Atem- und Sonnengrußvariationen folgen dem Rhythmus von Trommeln	<b>Bettina Zenz</b>
2504	16.30 - 18.00 Uhr	„All in“ Yoga Flow   Meditation, Atmung, Ausrichtung und Tiefenentspannung	<b>Tatiana Koller</b>
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow Wandserie 2   Umkehrpositionen in Kombination mit Oberkörperkraft	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2801	16.30 - 18.00 Uhr	Kraft aus dem Zentrum   Rumpfmuskulatur gekonnt ansteuern	<b>Irene Bazalka</b>
3202	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Vollmondritual	<b>Marlene Johannsen</b>
2004	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie   Im Stehen fest verankert. Standpositionen und deren Vorbereitung	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
1304	17.00 - 18.30 Uhr	Hips   Fokus auf unser größtes Gelenk	<b>Frauke Henkel</b>
2705	17.00 - 18.30 Uhr	Stress Release mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>
1804	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM II	<b>Ulrike Schablin</b>
1502	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Heart   Herzöffnender Flow	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
2606	17.30 - 19.00 Uhr	Wind Down Flow & Yoga Nidra   Release & Relax	<b>Happy Lena Yoga</b>
3002	19.30 - 20.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Sunset Yoga   Basics des Yoga Flows	<b>Verena Lainer</b>

Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Glocknerblick, Stubnerkogel   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Solarbad Dorfgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E\* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE\* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Samstag, 25.5.2024

1901	20.00 - 21.30 Uhr	Tanz und Meditation   Himmel und Erde	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>
7777	20.30 - ca. 23.00 Uhr	FULL MOON OPENING CEREMONY: The Future is now   Harmonie unter dem Vollmond mit Mobility Movement und Räuchern	<b>Fia Sonora DE/E</b>

## Sonntag, 26.5.2024

2607	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa   Hüftöffner	<b>Happy Lena Yoga</b>
1805	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga   Fokus: Drehungen I	<b>Ulrike Schablin</b>
2305	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga zum Aufblühen wie der Frühling   Sanftes und Kräftiges vereinen	<b>Verena Lainer</b>
3203	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Nabelchakra : Finde deine Lebensfreude	<b>Marlene Johannsen</b>
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
2706	8.00 - 9.30 Uhr	Healthy Spine Yogatherapie   Yoga für die Wirbelsäule	<b>Alexandra Meraner</b>
1204	8.00 - 9.30 Uhr	Faszienyoga meets Viniyoga   Begrüße den Tag mit einem dynamischen Faszienyogaflow	<b>Bettina Zenz</b>
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Leichtigkeit   Frühling im Herzen & Körper	<b>Frauke Henkel</b>
2203	8.00 - 9.30 Uhr	KriegerIn des Lichts   Die Vielfalt der Krieger- positionen im Detail verstehen und integrieren	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2505	8.30 - 10.00 Uhr	Ganzkörper Morning Flow   Raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper	<b>Tatiana Koller</b>
2143	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf   Jnana Yoga (Yoga der Weisheit): Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	<b>Herta Meirer</b>
1902	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz   4 Elemente : Feuer – Erde – Wasser – Luft in Dir spüren und erforschen	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>
1004	10.30 - 12.00 Uhr	Pro aging   When women shine - Ayurveda und die (Prä-)menopause: Empowernder Talk & Vinyasa Yoga	<b>Nicole Herrmann</b>
4202	10.30 - 13.30 Uhr	Workshop: Naturmandalas gestalten	<b>Thomas Lietz</b>

Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Einlass ab 20.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Sonntag, 26.5.2024

3218	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop: Kommunikation   Die Sprache des Herzens	<b>Marlene Johannsen</b>
3003	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Räuchern, Metta Meditation und kraftvolle Flows an einem besonderen Kraftplatz	<b>Verena Lainer</b>
2608	11.30 - 13.00 Uhr	Feel Good Flow   Herzöffner	<b>Happy Lena Yoga</b>
4102	12.00 - 14.00 Uhr	Workshop: Deepen your Backbends	<b>Natali Hann DE/E</b>
1005	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg   Touch the Sky: Ruhige Hatha Yoga Praxis	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
4203	14.30 - 16.30 Uhr	Workshop: Embodiment through Movement   The freedom to move	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1408	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Yoga im Tuch	<b>Natali Hann DE/E</b>
2306	16.30 - 18.00 Uhr	Eine ruhige und erdende Abendpraxis mit Meditation	<b>Verena Lainer</b>
1102	16.30 - 18.00 Uhr	Weite spüren & herzöffnende Asanas an einem wunderschönen Kraftplatz	<b>Karin Schönegger</b>
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga : let go into the flow   Experimentierfreude mit dem eigenen Körper	<b>Margarete Weitzendorf</b>
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Ruhige erdende Praxis mit Sonnenmeditation   Lass die Frühlingssonne in dir strahlen	<b>Bettina Zenz</b>
2506	16.30 - 18.00 Uhr	Sanfte Yogapaxis   Erdung für Körper, Geist und Seele	<b>Tatiana Koller</b>
2802	16.30 - 18.00 Uhr	Bewegliches Becken   Stabiler Beckenboden	<b>Irene Bazalka</b>
1806	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM III	<b>Ulrike Schablin</b>
3204	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Klangschalenmeditation	<b>Marlene Johannsen</b>
2707	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation in Stille und Bewegung   Verbunden sein mit dem Atem	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
1306	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra   Erdung und Vertrauen	<b>Nicole Herrmann</b>
1503	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für flexible Schultern & Hüften	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
2609	17.30 - 19.00 Uhr	A Joyful Journey into Jungle   Crawling Patterns & Animal Locomotion	<b>Fia Sonora DE/E</b>
2005	18.30 - 19.30 Uhr	Atme mit dem Abendwind in den Sonnenuntergang   Berghaltung, Baumhaltung & Yoga nidra	<b>Margarete Weitzendorf</b>

smartHOTEL	Dorfgastein	
Yogaplatz, Fulseck   Nur bei Schönwetter!	Dorfgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr Kassa/Talstation Fulseckbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Glocknerblick, Stubnerkogel   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Montag, 27.5.2023

2610	7.30 - 9.00 Uhr	The Sacred Path of the Warrior   Budokon Yoga: Yoga & Martial Arts	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1307	8.00 - 9.30 Uhr	Playful Vinyasa Flow   Lebendigkeit und Lebensfreude	<b>Nicole Herrmann</b>
1410	8.00 - 9.30 Uhr	Beyond Asana   An embodied practice	<b>Caro Love DE/E</b>
2708	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Die Verbindung vom Herzchakra bis in die Hände	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
3205	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Solarplexuschakra: Kräftige deinen Mut	<b>Marlene Johannsen</b>
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße im Bausatzsystem   Dein persönliches Flowgefühl hast du in der Hand: Lerne Asanas zu verstehen, verbinden und deinem Körper anzupassen.	<b>Margarete Weitzendorf</b>
3104	8.00 - 9.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga   Mysore Style (Selbstpraxis)	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
2006	8.30 - 10.00 Uhr	Atlas Yoga   Hatha Yoga für Nacken & Schultern	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2507	8.30 - 10.00 Uhr	Morning bePRANA   Yoga Flow to explore, connect, move, be prana.	<b>Annemarie VENUSfrequency DE/E</b>
2144	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf   Jnana Yoga (Yoga der Weisheit): Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	<b>Herta Meirer</b>
2007	10.30 - 11.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Meridian - Yoga für Einsteiger*innen	<b>Irene Bazalka</b>
1006	11.00 - 12.30 Uhr	Frauenpower   Ein aktiver Flow für eine starke Körpermitte & einen aktiven Beckenboden	<b>Bettina Zenz</b>
2008	13.00 - 14.30 Uhr	Strong Pranayama Flow   Yoga & Atem	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
1007	14.00 - 15.30 Uhr	Atmen, tönen und bewegen am Wasserfall	<b>Bettina Zenz</b>
5101	14.30 - 16.00 Uhr	Vortrag: Ernährung & Mangelernährung	<b>Daniel Krennhuber &amp; Manuel Egge</b>
1411	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Yoga im Tuch	<b>Natali Hann DE/E</b>
2307	16.30 - 18.00 Uhr	Spring in den Frühling   Vinyasa Flow um sich selbst neu zu erspüren	<b>Mark Dowe DE/E</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Montag, 27.5.2023

1206	16.30 - 18.00 Uhr	Mit Myo Fascial Release in den Abend gleiten   Für Schulter und Rücken	<b>Bettina Zenz</b>
2508	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga & Sound Journey   Entspannung & Gelassenheit	<b>Annemarie VENUSfrequency DE/E</b>
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow Wandsrie 3   Stehpositionen - Oberschenkel (besonders geeignet für Biker & Kletterfans)	<b>Margarete Weitzendorf</b>
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Ganzkörper Flow für Energie, Kraft & Balance	<b>Christine Swoboda</b>
1308	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   Erkunde deinen Beckenraum	<b>Nicole Herrmann</b>
2709	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga® Flow   Gut am Boden stehen – Ausrichtung von den Füßen bis zum Kronenchakra	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
1807	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für den Vagus Nerv	<b>Ulrike Schablin</b>
3206	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Chakrenmeditation	<b>Marlene Johannsen</b>
1504	17.00 - 18.30 Uhr	Active Core Flow   Yoga für einen starken Rumpf	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
2611	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai Restorative   A journey to the Heart	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1412	18.00 - 19.30 Uhr	Equilibrium   Shiatsu meets Movement based Yoga	<b>Caro Love DE/E</b>
1008	18.30 - 19.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Sonnengrüße mit Balance	<b>Christine Swoboda</b>

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Dienstag, 28.5.2024

2612	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga : Balancing with Grace   Length & Strength Practice	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1808	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga   Fokus: Drehungen II	<b>Ulrike Schablin</b>
2710	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Hüftöffnung	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
3105	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Geführte Einheit	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Upside down: Umkehrhaltungen für Mut	<b>Nicole Herrmann</b>
1413	8.00 - 9.30 Uhr	Sweet Awakening Yoga	<b>Caro Love DE/E</b>
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Partnerübungen mit dem Ziel "das Rad"   "A little bit of everything" Stütze und lass dich unterstützen	<b>Margarete Weitzendorf</b>
3207	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Herzchakra: Balanciere dein Herz	<b>Marlene Johannsen</b>
2009	8.00 - 9.30 Uhr	Grüße die Sonne   Starte deinen Tag mit dynamischem Morning Flow	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2509	8.30 - 10.00 Uhr	Dynamische Kundalini Meditation   Dynamische Bewegung, bewusster Atem und meditative Vertiefung	<b>Annemarie VENUSfrequency DE/E</b>
1009	10.30 - 12.00 Uhr	Aktive Füße und Beine   Mit Myo-Fascial Release Standhaltungen vorbereiten	<b>Bettina Zenz</b>
2010	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Thermalwasser-Badesee   Für einen fitten Sommerbody	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
1010	13.30 - 15.00 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Formen	<b>Verena Lainer</b>
2011	14.00 - 15.30 Uhr	Kopfstand Schritt für Schritt – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	<b>Irene Bazalka</b>
1414	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Elements   Feuer	<b>Natali Hann DE/E</b>
2308	16.30 - 18.00 Uhr	Atha Yoga   Inklusiver Flow für alle, die im Moment sein wollen	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Flow & Yin mit Livemusik & hands-on	<b>Christine Swoboda</b>
1207	16.30 - 18.00 Uhr	Innere Freiheit & Ja zum Leben   Rückbeugen	<b>Margit Weingast</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cōmodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10:15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Alpentherme, Thermalwasser Badesee   Schlechtwetter: Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10:45 Uhr, Eingang Alpentherme
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13:15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	

E\* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE\* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Dienstag, 28.5.2024

2105	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga : let go into the flow   Experimentierfreude mit dem eigenen Körper	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2510	16.30 - 18.00 Uhr	Reiki & Yoga   Aktiviere & lenke die universelle Lebenskraft	<b>Annemarie VENUSfrequency DE/E</b>
2803	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für die Chakren   Energetische Balance durch Bewegung	<b>Irene Bazalka</b>
1310	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   Verankere dich in deiner Mitte	<b>Nicole Herrmann</b>
1809	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Schultern, Nacken und Wirbelsäule I	<b>Ulrike Schablin</b>
2711	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga® Flow   Bewegungsfluss durch die Wirbelsäule	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
3208	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Restart	<b>Marlene Johannsen</b>
1505	17.00 - 18.30 Uhr	Wind down   Yin Yoga zum Runterfahren	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
2613	17.30 - 19.00 Uhr	Budokon Yoga Striking & Calisthenics   HIIT Flow	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1415	18.00 - 19.30 Uhr	Nourish yourself   Faceyoga & Slow Flow	<b>Natali Hann DE/E</b>
1011	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga	<b>Christine Swoboda</b>
1903	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance   Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	<b>Claudia Hirsch</b>

Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Mittwoch, 29.5.2024

1904	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation	<b>Claudia Hirsch</b>
2614	7.30 - 9.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Crane & Handstand Conditioning   Playful shoulder strength	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1810	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga   Fokus: Rückbeugen I	<b>Ulrike Schablin</b>
2012	7.30 - 9.00 Uhr	Herzöffnendes Yin Yang Yoga	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Rückbeugen - Selbstakzeptanz und Lebendigkeit	<b>Nicole Herrmann</b>
1416	8.00 - 9.30 Uhr	Playful Mobility   Yoga, Mobility, Strength	<b>Caro Love DE/E</b>
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga und Meditation   Durchatmen und den Kopf frei machen	<b>Petra Janata DE/E</b>
2712	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Der ganz Körper im Bewegungsfluss	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
3209	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Halschakra: Alles zum Ausdruck bringen	<b>Marlene Johannsen</b>
1506	8.00 - 9.30 Uhr	Höre wenn dein Körper spricht   Schulter, Rücken und Gelenke	<b>Verena Lainer</b>
2511	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga für den Rücken   Holistic body wisdom practice	<b>Annemarie VENUSfrequency DE/E</b>
1012	9.30 - 11.00 Uhr	Gute-Laune-Flow   Sonnengrüße mit herzöffnenden Variationen	<b>Margit Weingast</b>
2013	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga im Einklang mit den Kräften der Natur   Kraftplatz-Yoga im Element Holz	<b>Petra Janata DE/E</b>
2014	14.00 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Strong core practice   Anstrengendes Yoga für den Rumpf	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
2015	15.30 - 17.00 Uhr	Beruhige Dein Nervensystem mit Pranayama, Meditation und Yoga Nidra	<b>Damara Berger DE/E</b>
1013	15.30 - 17.00 Uhr	Hatha und Flow Yoga für einen gesunden Rücken	<b>Verena Lainer</b>
1417	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Elements   Luft	<b>Natali Hann DE/E</b>
2309	16.30 - 18.00 Uhr	Herzöffnendes Yin Yang Yoga	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1105	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Nabelkraft und Prana-Energie	<b>Johma Haslinger</b>

Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Annenkapelle   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle). Sie benötigen: Sportschuhe, Yogamatte, großes Handtuch bzw. Picknick-Decke.
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens   Schlecht- wetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Mittwoch, 29.5.2024

2512	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Nidra & Nadabrahma Meditation   Eine Reise zum inneren Klang & Tiefenentspannung	<b>Annemarie VENUSfrequency DE/E</b>
2106	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga für die Meridiane   Leber und Gallenblase : unterstützend für die die Ausgeglichenheit der Emotionen	<b>Petra Janata DE/E</b>
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Frühling in jede Zelle   Sanftes Yoga vom Scheitel bis zur Sohle	<b>Margit Weingast</b>
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Meditation für Selbstakzeptanz	<b>Nicole Herrmann</b>
1811	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Verdauung, Stressregulation und Langlebigkeit	<b>Ulrike Schablin</b>
2713	17.00 - 18.30 Uhr	Unser Rumpf   Atem- und Bewegungsfluss	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>
3210	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Reise	<b>Marlene Johannsen</b>
2615	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai : Back to the Roots   Grounding & Rooting Practice	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1418	18.00 - 19.30 Uhr	Gentle evening Flow	<b>Caro Love DE/E</b>
2016	19.00 - 20.30 Uhr	Gentle Retorative Practice   Sanftes Yoga für den Abend	<b>Miruna Mihailescu DE/E</b>
1014	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga   Water Yoga Experience	<b>Natali Hann DE/E</b>

E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
	Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
	the cómodo	Bad Gastein	
	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
	smartHOTEL	Dorfgastein	
	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Donnerstag, 30.5.2024

2616	7.30 - 9.00 Uhr	Float Practice   Budokon Yoga Conditioning	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1812	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga   Fokus Rückbeugen II	<b>Ulrike Schablin</b>
2017	7.30 - 9.00 Uhr	Garudasana Variationen	<b>Damara Berger DE/E</b>
2901	8.00 - 9.30 Uhr	Spiritueeller Krieger   Vinyasa Yoga für unser inneres Potential	<b>Mark Dowe DE/E</b>
3106	8.00 - 9.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga   Mysore Style (Selbstpraxis)	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
1313	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga & Mantra chanten   Finde deinen Ausdruck	<b>Nicole Herrmann</b>
2207	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga   Den Rücken bewegen, aufatmen lassen und entspannen	<b>Petra Janata DE/E</b>
2714	8.00 - 9.30 Uhr	Hormonal Balancing   Wirksames Stressmanagement	<b>Rosi Wagner</b>
1419	8.00 - 9.30 Uhr	Fluid Flexibility Flow   Vinyasa Yoga	<b>Natali Hann DE/E</b>
3211	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Stirnchakra : Reinigen und klären	<b>Marlene Johannsen</b>
2513	8.30 - 10.00 Uhr	Find Balance - Yin Yang Flow to feel Alive & Grounded   Verbinde Kraft und Ruhe und finde über bewusstes Atmen deine Balance	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
2018	10.30 - 12.00 Uhr	Berg und Tal Yoga   Sanfter Flow um Balance zu halten zwischen Höhen & Tiefen	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2019	10.30 - 12.00 Uhr	E* Refresh & renew yoga   A feel good flow for welcoming spring	<b>Hayley Nariyah</b>
1015	11.00 - 13.00 Uhr	Jodelwalk in Sportgastein   Mit lustvoll bewegten Stimmübungen und Jodlern	<b>Johma Haslinger</b>
2020	13.00 - 14.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Accessible Yoga   Zugänglich für alle Menschen, die bisher dachten, dass sie zu unruhig, zu unbeweglich, zu dick etc. für Yoga sind	<b>Petra Janata DE/E</b>
1016	13.30 - 15.00 Uhr	Heartopening Flow   Vinyasa Yoga	<b>Margit Weingast</b>
2310	16.30 - 18.00 Uhr	Faszienyoga   Für Füße, Beine und Becken	<b>Marianne Bauer</b>
2804	16.30 - 18.00 Uhr	Stabile Wirbelsäule   Yoga für den Rücken	<b>Irene Bazalka</b>
2514	16.30 - 18.00 Uhr	Stretch it out   Finde über gezielte Dehnungen und bewusste Atmung mehr (Frei)Raum	<b>Lisa Arndt DE/E</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Sportgastein   Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Völserhof	Bad Hofgastein	
Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Donnerstag, 30.5.2024

2107	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga und Yoga Nidra   Für einen erholsamen Schlaf	<b>Petra Janata DE/E</b>
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Erdenkraft	<b>Johma Haslinger</b>
2902	16.30 - 18.00 Uhr	Shiva's Berggipfel   Hatha Yoga für Nacken und Schultern	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1209	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Lila - Yoga als Spiel   EinsteigerInnen-Yoga mit Basis-Asanas "	<b>Margit Weingast</b>
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Pranayama   Authentisches Selbst	<b>Nicole Herrmann</b>
1813	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Schultern, Nacken und Wirbelsäule II	<b>Ulrike Schablin</b>
2716	17.00 - 18.30 Uhr	Geführte Meditation   Innere Stille	<b>Rosi Wagner</b>
3212	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Meridianbalance	<b>Marlene Johannsen</b>
2021	17.00 - 18.30 Uhr	Kurze hüftöffnende Sequenz zur Unterstützung der Meditation   Meditation & Entspannung	<b>Damara Berger DE/E</b>
2617	17.30 - 19.00 Uhr	E* Pranayama Flow   Traditional yogic breath work infused with asana	<b>Hayley Nariyah</b>
1017	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga   Water Yoga Experience	<b>Natali Hann DE/E</b>
2717	20.00 - 21.30 Uhr	Klangbad mit Kristallklangschaalen   Sounds of Johma	<b>Johma Haslinger</b>
1905	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise   Klang erleben - mit allen Sinnen	<b>Claudia Hirsch</b>

Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Freitag, 31.5.2024

2618	7.30 - 9.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Inverting and Defying Gravity together   Budokon Yoga & Mobility	<b>Fia Sonora DE/E</b>
1814	7.30 - 9.00 Uhr	Detox Yoga   Twists and Turns	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2022	7.30 - 9.00 Uhr	Pavanmuktasana   Sanfte Reihe von Bewegungen, welche wirkungsvoll Gelenke & Muskeln von Steif- heit, Blockaden und Ablagerungen lösen können	<b>Damara Berger DE/E</b>
2311	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht und entspannt in den Tag   Sanftes Morgenyoga für den Rücken	<b>Marianne Bauer</b>
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Stärkung des inneren Zentrums	<b>Rosi Wagner</b>
1315	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga   Lausche deiner Intuition	<b>Nicole Herrmann</b>
2903	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow   Sanfter Flow für eine glückliche Wirbelsäule	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2208	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga to Lift up your energy   Atmung, Bewegung, Entspannung belebend und stimmungsaufhellend	<b>Petra Janata DE/E</b>
3213	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Kronenchakra : Verbinde dich mit deiner Spiritualität	<b>Marlene Johannsen</b>
1507	8.00 - 9.30 Uhr	Fit in den Tag   Stärke deine Körpermitte	<b>Verena Lainer</b>
2515	8.30 - 10.00 Uhr	Be the Change   Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz für neue Impulse	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
1018	9.00 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg : Frisch in den Tag   Stehhaltungen und Rückbeugen	<b>Margit Weingast</b>
1019	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga & Shake   Sanfte Meridianbalance führt in lösende Schüttelsequenzen	<b>Johma Haslinger</b>
8888	12.00 - 13.30 Uhr	<b>E* Workshop: Vocal Odyssey</b>	<b>Nessi Gomes</b>
1020	13.00 - 14.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Yoga am Berg : Fire Yoga - Aktiviere das innere Feuer in dir (stärkende und stabilisierende Asanas)	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2023	14.00 - 15.30 Uhr	<b>E* Breath of life Yoga   Breathing life into our yoga practice</b>	<b>Hayley Nariyah</b>
1021	14.00 - 15.30 Uhr	Pro aging - when women shine   Ayurveda und die (Prä-)menopause: Empowernder Talk & Vinyasa Yoga	<b>Nicole Herrmann</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, I. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Völserhof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Glocknerblick, Stubnerkogel   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 8:45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kongresszentrum , KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Talblick, Stubnerkogel   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12:45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal, I. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Gastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Freitag, 31.5.2024

2626	14.00 - 17.00 Uhr	Einstiegsworkshop: Eisbaden nach Wim Hof Methode	<b>Christian Schütz</b>
2024	16.00 - 17.30 Uhr	Druta Halasana   Langsame sitzende Yogaeinheit & Yoga Nidra	<b>Damara Berger DE/E</b>
1022	16.00 - 17.30 Uhr	Kundalini Yoga   Ausgleich deines Energiekörpers	<b>Johma Haslinger</b>
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga zum Ausgleich   Mit Atmung und Bewegung für dein Energiesystem, Nervensystem & Hormonsystem	<b>Petra Janata DE/E</b>
2904	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Dancer Yoga   Dynamischer Flow mit Humor & Leichtigkeit	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2516	16.30 - 18.00 Uhr	Myofascial Release   Löse Verspannungen und beruhige das Nerven- system : Loslassen, entspannen und regenerieren	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
1210	16.30 - 18.00 Uhr	Starker Körper - klarer Kopf   Stand- und Balancehaltungen	<b>Margit Weingast</b>
2312	16.30 - 18.00 Uhr	Achtsamkeit und Atem   Körpereigene Ressourcen entdecken	<b>Marianne Bauer</b>
2805	16.30 - 18.00 Uhr	Klassisches Hatha Yoga im Stehen	<b>Verena Lainer</b>
3107	17.00 - 18.30 Uhr	Ashtanga Yoga die erste Serie	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
2719	17.00 - 18.30 Uhr	Hormonal Balancing   Wirksames Stressmanagement	<b>Rosi Wagner</b>
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra   Verbinde dich mit deiner Intuition	<b>Nicole Herrmann</b>
1815	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative & Yin Yoga   Körper & Geist revitalisieren	<b>Stretching Panda DE/E</b>
3214	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Klangschalenmeditation	<b>Marlene Johannsen</b>
2619	17.30 - 19.00 Uhr	E* Spring Yin Yoga   Wood element related to the season of spring and the organs of the liver and gall bladder	<b>Hayley Nariyah</b>
9999	20.30 - 22.30 Uhr	<b>Jubiläums-Konzert</b> mit Nessi Gomes	<b>Nessi Gomes</b>

Hotel BLÜ   Dachterrasse	Bad Hofgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Einlass bei freier Spende am Eingang ab 20.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Samstag, 1.6.2024

1816	7.30 - 9.00 Uhr	Hatha Vinyasa Yoga   Atemübungen, Asanas und fließende Bewegungen	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2620	7.30 - 9.00 Uhr	E* Awakening Flow   A yoga class to welcome spring and the rebirth that it brings	<b>Hayley Nariyah</b>
2025	7.30 - 9.00 Uhr	Vorbereitung für Pincha Mayurasana	<b>Damara Berger DE/E</b>
1211	8.00 - 9.30 Uhr	Kreative Asana-Variationen   Flow Yoga	<b>Margit Weingast</b>
1317	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Harmonisierende Chakra Praxis mit Sound Meditation	<b>Nicole Herrmann</b>
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga als Unterstützung für dein Immunsystem	<b>Petra Janata DE/E</b>
2720	8.00 - 9.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong   5 Elemente Übungen - Ausgleich der Elemente Raum, Erde, Feuer, Wasser, Luft	<b>Rosi Wagner</b>
2905	8.00 - 9.30 Uhr	Hanumans Flug   Dynamischer Flow mit Fokus auf Hüftmobilität	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2313	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht & entspannt   Sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule I	<b>Marianne Bauer</b>
3215	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow   Chakrenbalance	<b>Marlene Johannsen</b>
4201	8.00 - 10.00 Uhr	Workshop: Hormonal Balancing   Wirksames Stressmanagement	<b>Rosi Wagner</b>
2517	8.30 - 10.00 Uhr	Feel your Strength   Ruhige aber kraftvolle Einheit, um die eigene Stärke zu spüren	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
H1	10.30 - 12.30 Uhr	<b>Highlight Workshop: Power Yoga   Masterclass</b>	<b>Marcel Clementi</b>
1023	11.00 - 12.30 Uhr	Herzklarheit & Lebensfreude Rückbeugen und Twists	<b>Margit Weingast</b>
3219	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop: Akkupressur	<b>Marlene Johannson</b>
2621	11.30 - 13.00 Uhr	E* Elemental Flow   Exploring yoga asana through the 5 elements infused with TCM	<b>Hayley Nariyah</b>
1024	13.00 - 14.30 Uhr	Energie-, Meridianflow & Heilende Laute	<b>Johma Haslinger</b>
1025	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   Inspire your Inner Fire: Schwitzen, Spaß haben und den Fokus finden - Lass dich inspirieren!	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
H2	14.00 - 16.00 Uhr	<b>Highlight Workshop: Yin Yoga &amp; Journaling</b>	<b>Marcel Clementi</b>

the cómodo	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Talblick, Stubnerkogel   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Samstag, 1.6.2024

2109	16.30 - 18.00 Uhr	Gesundheitsyoga   Zum Dehnen und Entspannen nach einem sportlichen Tag	<b>Petra Janata DE/E</b>
2906	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yang Fusion   Sanfter Flow zu Yin Yoga	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1212	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für entspannte Schultern   Befreie Deine Flügel	<b>Margit Weingast</b>
2806	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga und sanfte Flows   Für eine gesunde und aufrechte Wirbelsäule	<b>Verena Lainer</b>
2518	16.30 - 18.00 Uhr	Find Patience   In der Ruhe liegt die Kraft: Atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Feuer, Sommer, Herzenskraft	<b>Johma Haslinger</b>
2314	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga für die Meridiane   Element Feuer : Herz & Dünndarm	<b>Marianne Bauer</b>
3108	17.00 - 18.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga   Mysore Style (Selbstpraxis)	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Meditation   In Harmonie leben	<b>Nicole Herrmann</b>
1817	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Sound Healing   Für innere Ruhe & Ausgeglichenheit	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2721	17.00 - 18.30 Uhr	Geführte Meditation   Innere Stille	<b>Rosi Wagner</b>
2026	17.00 - 18.30 Uhr	Der Gegenwart lauschen   Nadi Shodana, Meditation & Yoga Nidra	<b>Damara Berger DE/E</b>
3216	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Chakrenmediation	<b>Marlene Johannsen</b>
2622	17.30 - 19.00 Uhr	<b>E*</b> Restorative flow & yoga nidra for new beginnings	<b>Hayley Nariyah</b>
1026	19.30 - 20.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Basic Yoga für Alle   Basisbewegungen für Flexibilität, Stärke und inneren Frieden	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2027	20.00 - 21.30 Uhr	Yin Yoga & Klang   Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad	<b>Johma Haslinger</b>
1906	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz   Chakren	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>

Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Sonntag, 2.6.2024

2028	7.30 - 8.30 Uhr	Kraftvoller Start in den Tag   Lass uns ins fließen kommen	<b>Verena Lainer</b>
1818	7.30 - 9.00 Uhr	Upside Down Yoga   Umkehrhaltungen	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2029	7.30 - 9.00 Uhr	Surya Namaskar und Vorbereitung für Padmasana	<b>Damara Berger DE/E</b>
3109	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Geführte Einheit	<b>Manuel Leitner DE/E</b>
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Aktiviere deine Füße	<b>Nicole Herrmann</b>
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga   Kraft und Geschmeidigkeit für die Körpermitte	<b>Petra Janata DE/E</b>
2722	8.00 - 9.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong   Tibetische Übungen für die 5 Organe	<b>Rosi Wagner</b>
2907	8.00 - 9.30 Uhr	Die Berge atmen dich   Vinyasa Krama mit Fokus auf die Atmung	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1213	8.00 - 9.30 Uhr	Entdeckungsreise in die Gelenke   Fokus: Knie, Hüfte, Schulter	<b>Margit Weingast</b>
2315	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht & entspannt   Sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule II	<b>Marianne Bauer</b>
2623	8.00 - 9.30 Uhr	E* Conscious awakening flow   Waking up the body, creating the space to receive and open	<b>Hayley Nariyah</b>
2519	8.30 - 10.00 Uhr	Power Up & Slow Down   Das Leben ist voller Gegensätze: Spüre bewusste Anspannung, um danach bewusster zu entspannen	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
1508	9.00 - 10.30 Uhr	Kapalabhati und Herzöffnung mit kraftvollen Dehnungen	<b>Verena Lainer</b>
1907	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz   „Frühlingserwachen“: Erwecke Deine Lebendigkeit	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>
H3	10.30 - 12.00 Uhr	Highlight Workshop: Meine persönliche Morgenroutine für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit	<b>Marcel Clementi</b>
1027	11.00 - 12.00 Uhr	Aufatmen und Vertrauen   Atem- und Körperübungen für eine starke Mitte	<b>Margit Weingast</b>
2624	11.30 - 13.00 Uhr	Strong, stable and fluid Warrior Spirit Flow   Budokon Yoga	<b>Fia Sonora DE/E</b>
H4	13.00 - 14.00 Uhr	Highlight: Vortrag   Achtsam & glücklich leben	<b>Marcel Clementi</b>

Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Sonntag, 2.6.2024

1028	13.00 - 14.30 Uhr	<b>Advanced E*</b> Yoga am Berg   Mountain Yoga Flow Exploring the stability in postures for a well rounded grounding experience	<b>Hayley Nariyah</b>
2030	14.30 - 16.00 Uhr	Shiva's Berggipfel   Hatha Yoga für Nacken und Schultern	<b>Mark Dowe DE/E</b>
1029	15.00 - 16.30 Uhr	Ecstatic Dance   Emotional Release	<b>Stretching Panda DE/E</b>
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Schönheit kommt von Innen	<b>Johma Haslinger</b>
1214	16.30 - 18.00 Uhr	Mobilisieren vom Scheitel bis zur Sohle   Frühling in den Körper	<b>Margit Weingast</b>
2908	16.30 - 18.00 Uhr	Bhakti Yoga   Vinyasa Flow & 'chanting-light' zur Herzöffnung	<b>Mark Dowe DE/E</b>
2520	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga to Align, Breathe and Smile   Spüre Kraft, Dehnung und bringe mehr Leichtigkeit in deine Praxis	<b>Lisa Arndt DE/E</b>
2723	17.00 - 18.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong   Tibetische Übungen für die Wirbelsäule	<b>Rosi Wagner</b>
1819	17.00 - 18.30 Uhr	Good Night Sleep Sound Healing   Klangschalen-Meditation	<b>Stretching Panda DE/E</b>
2625	17.30 - 19.00 Uhr	<b>E*</b> Grounding Yin yoga   For the first 3 chakras, cultivating stability and wholeness	<b>Hayley Nariyah</b>
2031	18.30 - 20.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Get out of your Comfort Zone   Intensive und kraftvolle Einheit : Nimm die Herausforderung an und wachse	<b>Lisa Arndt DE/E</b>

Talblick, Stubnerkogel   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

**E\*** For all our international guests we offer yoga classes in english language.

**E/DE\*** English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

# Gastein



Du möchtest bei „Yoga in Gastein“  
auf dem Laufenden bleiben?  
Gerne! Dann melde Dich jetzt für  
unseren Yoga-Newsletter an!

 [visitgastein](#)

 [visitgastein](#)

## Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367  
5630 Bad Hofgastein, Österreich  
T. +43 6432 3393 0, [info@gastein.com](mailto:info@gastein.com)

 Österreich  
Spüre das Leben



[gastein.com](http://gastein.com)