

Gastein

# Yogafrühling

PROGRAMM



19. – 28.5.  
2023

 DORF  
GASTEIN

HOF  
GASTEIN  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  


# Yogaeinheiten

Tickets  
buchbar unter  
[gastein.com/  
yogatickets](https://gastein.com/yogatickets)

**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 TeilnehmerInnen eingegangen werden kann.

Spezielle Kurse für „AnfängerInnen“, also Menschen mit wenig Yoga-Erfahrung, sind als solche gekennzeichnet.

Das Gleiche gilt für die 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/yogafruehling](https://gastein.com/yogafruehling)

### 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

### Drei-Waller-Kapelle

Die Wallerhöhe mit der hölzernen Kapelle gilt seit jeher als besonderer Kraftplatz und war früher einer der wenigen Übergänge ins Gasteinertal.

### Solarbad

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

### Naturerlebnisweg

Auf der Alten Straße Richtung Harbach - liegt der Naturerlebnisweg. Kneipp-Gesundheitsanlage, sowie Spiel- und Lernstationen beschäftigen sich mit der heimischen Natur und der Geschichte Gasteins. Genießen Sie hier eine meditative Wanderung inmitten der Natur.

## Bad Hofgastein

### Alpentherme

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

### Kurpark

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

### Angertal

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

## Bad Gastein

### Felsentherme

Hot Yoga in wohlig temperierten Räumen und Aqua Yoga im Thermalwasser sorgen 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: Eine kraftvolle Natur direkt im Nationalpark Hohe Tauern.

### Stubnerkogel

Innere Einkehr, Naturmeditation und Yoga in Stille genießen. Lassen Sie los, seien Sie achtsam.

### Yogaplattform Grabenbäckersteig

Umgeben von Bäumen und in der Nähe des Rauschens des mächtigen Gasteiner Wasserfalls wird Yoga zum Naturerlebnis.

### Lesesaal Bockstein

Einst lagen hier die Tageszeitungen für Kurgäste auf, die den an der Valeripromenade in Bockstein gelegenen Lesesaal Bockstein als Ruheoase schätzten. Heute liegen die Yogamatten bereit, um im lichtdurchfluteten Raum oder auf der Terrasse Yoga zu praktizieren.

# Highlights

**Yogi's Chillout  
Lounge**

Zusammenkommen  
und relaxen im Foyer  
des Kongresszentrums

KTVB, Bad Hofgastein

## Marketplace

Eine kleine Auswahl an feinen Labels an den  
Wochenenden 19. - 21.5. & 26. - 28.5. im Foyer des Kongresszentrum 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.

### Tayo Fashion

Fashion für ein aktives Lebensgefühl.  
Shop für stylisch funktionale Yoga & Activewear internationaler Hersteller.

### Momentino

Sisterly: die skandinavische nachhaltige Yoga Kleidung für Frauen, von Frauen - Eleganz und Schlichtheit vereint.

Onzie: die innovative Marke mit ausgefallenen Prints und innovativen Schnitten.

Die Bekleidungsmarken sind vegan!

## MASSAGE mit Christian Kleffner

19. - 22.5. in Bad Hofgastein  
25. - 28.5. in Bad Gastein

Die Massagen von Christian Kleffner sind dynamisch und ganzheitlich - kraftvoll bis feinstofflich. Er kombiniert verschiedene Heilmassagen, wie die Hawaiian Healing (Lomi Lomi Nui), Craniosacral Therapie und Akupressur. Seine Massagen wirken

auf den gesamten Körper, regulieren die Organe und das vegetativen und zentrale Nervensystems. Lass dich fallen, dehnen, wiegen und rhythmisch bewegen. Ideal nach Yoga und zum Wohlfühlen.

## 8-sames Wandern und Yoga

26. - 28.5.2023

BERGWANDERFÜHRER ERICH PAK & ANKE KRANABETTER  
Schachengut, Bad Gastein

ab 14.00 Uhr

Im Schachengut auf 1.300 m wachen die Gäste bereits mit einem herrlichen Rundumblick auf die Bergwelt und den Talboden auf. Nach einem stärkenden Frühstück werden täglich achtsame Wanderungen (3-4 Std., ca. 300 Hm) mit dem

Bergwanderführer Erich Pak unternommen. Drei Yoga-Einheiten pro Tag von der erfahrenen Lehrenden Anke Kranabetter lassen die Teilnehmer\*innen wieder in Balance kommen.



# Opening Ceremony Clubbing Love Dance

Zum Auftakt des Yogafrühlings bringen wir Euch die atemberaubendste Musik aus Ibiza nach Gastein! Wir kanalisieren unsere Energien um ein magisches Erlebnis für alle zu schaffen. Zusammenkommen, Verbinden, Feiern, mit neuen und alten Freunden, besondere Erinnerungen schaffen.

LOVE DANCE ist eine Reise zu Dir selbst und ermutigt dich, dein kosmisches Selbst mit Farbe, Pailletten, Fächern, Kimonos usw. zum Ausdruck zu bringen, damit die Tanzfläche zu einem Wandteppich aus Pracht und Anmut wird. Yoga ist Verbindung und Musik ist Medizin - wir bringen Euch deepen, organischen und melodischen Sound um gemeinsam den Frühling zu zelebrieren!

SAMSTAG

**20.5.**

ab 20.00 UHR

**Kraftwerk  
am Wasserfall  
Bad Gastein**

**Eintritt bei freier Spende  
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

# Die Yogaguides



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



**Yvonne Galas**  
Vinyasa, Yin Moves, Nuad,  
Entspannungstrainerin  
[www.om-projekt.at](http://www.om-projekt.at)



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



**Michael Gangemi**  
Ashtanga, Animal Flow®



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



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



**Dr. Damara Berger**  
Yoga-Fusion, Panayama & Meditation  
und deren Potential als Heilpraktik  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)



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



**Annie Carpenter**  
SmartFLOW Yoga  
[www.smartflowyoga.com](http://www.smartflowyoga.com)



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



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



**Heidi Jelic**  
Modern Concept Yoga, Yoga  
und körperpsychotherapeutisch  
orientierte Arbeit  
[www.heidi-jelic.de](http://www.heidi-jelic.de)

## 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 die Yogatage Gastein mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.



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



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



**Irene Kapl**  
Inside Yoga, ZEN Yoga, Therapeuti-  
sches Yoga, Meditation, Achtsam-  
keit, Nuad Thai Massage, Ostethai  
[www.all-in-yoga.at](http://www.all-in-yoga.at)



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



**Christian Kleffner**  
Heilmassage, Craniosacral Therapie,  
Akupressur



**Janine LustForLife**  
Vinyasa Flow und Alignment  
[www.lustforlife.yoga](http://www.lustforlife.yoga)



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



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



**Anke Kranabetter**  
Hatha Yoga, Sivananda Yoga, Yin  
Yoga, Yoga Nidra, Meditation,  
Yoga für das Herz, Kinderyoga  
[www.yogagastein.at](http://www.yogagastein.at)



**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)

# Die Yogaguides



**Nathalie Moves**

Functional Vinyasa, Rocket Yoga,  
Yin Yoga, Meditation  
[www.nathaliemoves.com](http://www.nathaliemoves.com)



**Mag. Julia Schweiger**

Kinder- & Familienyoga, Partner-  
yoga, Chakren-Yoga, Yin & Yang Yoga  
[www.juliaschweiger.com](http://www.juliaschweiger.com)



**Hayley Nariyah**

Holistic Yoga Therapy, Yoga Nidra,  
Qi-Gong, Chi Nei Tsang, Kinetic Chain  
Release  
[www.omnariyah.com](http://www.omnariyah.com)



**Karin Schönegger**

Hatha Yoga, Kriya Yoga,  
Meditationslehrerin



**Katja Otter**

Aroma Yoga, Vinyasa Yoga,  
Restorative Yoga, Autorin und  
Podcast Produzentin  
[www.yoga-younited.com](http://www.yoga-younited.com)



**Marie-Luise Seisenbacher, MSc**

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



**Florian Palzinsky**

Ganzheitliches Yoga, Meditation und  
Spiritualität  
[www.yogaundmeditation.at](http://www.yogaundmeditation.at)



**Fia Sonora**

Sanskrit, Hatha Yoga, Vinyasa Yoga,  
Mixed Movement Yoga, Budokon,  
Yin Yoga, Meditation & Mond-Rituale  
[www.bufoyoga.com](http://www.bufoyoga.com)



**Danny Sagers**

Transformational Coach, Retreat  
Leader, Neo-Shamanic  
[@dannysagers](https://www.instagram.com/dannysagers)



**Philipp Strasser**

Urban Yoga, Trancedance, Verbun-  
denes Atmen (Holotropic Breathing)  
[@masterphil1982](https://www.instagram.com/masterphil1982)



**Christian Schütz**

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



**Christine Swoboda**

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



**Stretching Panda**

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



**Peter van Woerkum**

Wim Hof Instructor, Coach  
[www.villakraft.com/retreats](http://www.villakraft.com/retreats)



**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)



# Yogahotels Bad Hofgastein



## Das Alpenhaus Gasteinertal

### Bad Hofgastein

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



## Natur-, Design- und Wellnesshotel DAS.GOLDBERG

### Bad Hofgastein

Haltestellenweg 23  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6444  
[www.dasgoldberg.at](http://www.dasgoldberg.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 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

### 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)

# Yogahotels 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)



## CESTA GRAND Aktivhotel & Spa

### Bad Gastein

Miesbichlstraße 20  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 25260  
[www.cesta-grand-hotel.com](http://www.cesta-grand-hotel.com)



## HAPIMAG Kaiserhof

### Bad Gastein

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

# Yogaunterkunft Dorfgastein



## mühlbach STÜBERL

### Dorfgastein

Mühlbachstrasse 43  
5632 Dorfgastein  
+43 660 455 17 12

[www.muehlbachstueberl.com](http://www.muehlbachstueberl.com)

# Programm

## Freitag, 19.5.2023

2001	7.30 - 9.00 Uhr	Chakren-based Yoga   Wurzelchakra : Coming Home - Erden & Ankommen	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
1401	7.30 - 9.00 Uhr	Bloom within Vinyasa Flow Yoga   Verbinde dich mit deiner Essenz und erblühe	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1801	7.30 - 9.00 Uhr	<b>E*</b> Yoga for The Soul   A heart opening holistic yoga flow	<b>Hayley Nariyah</b>
2601	7.30 - 9.00 Uhr	Rocket launch   Vinyasa inspiriertes Yoga	<b>Nathalie Moves E/DE*</b>
2701	7.30 - 9.00 Uhr	Triyoga® Flow   Free the Spine - Bewegungsfluss durch die Wirbelsäule	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
3101	7.30 - 9.00 Uhr	Einführung ins Ashtanga Yoga Vinyasa System	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1028	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Technik   Stabilität durch Zentrierung	<b>Irene Bazalka E/DE*</b>
1201	8.00 - 9.30 Uhr	Gut aufgerichtet in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Morgen Flow   Starte den Tag im Einklang	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Glow   Frisch und wach mit einer klaren Intention in den Tag	<b>Petra Janata E/DE*</b>
2301	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Aufrecht und entspannt in den Tag   Sanftes Morgenyoga für den Rücken I	<b>Marianne Bauer</b>
2401	8.00 - 9.30 Uhr	Klassisches Hatha Yoga   Standpositionen	<b>Verena Lainer</b>
2501	8.30 - 10.00 Uhr	Vinyasa Flow Yoga   Love Lesson: Wahre Liebe ist keine Wahl, sondern ein Geschenk, das jede(r) verdient	<b>Yvonne Galas E/DE*</b>
H1	10.30 - 12.30 Uhr	<b>E*</b> Highlight Workshop: Be the Mountain   Engage your Midline for Balanced Core	<b>Annie Carpenter</b>
2602	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga   Heart Opener	<b>Natali Hann E/DE*</b>
3001	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga Walk   Atem & "Richtiges" Gehen mit Aufwärm- und Verankerungsübungen	<b>Anke Kranaberter</b>
H2	14.00 - 16.00 Uhr	<b>E*</b> Highlight Workshop: True Flow   Connecting Breath and Movement	<b>Annie Carpenter</b>
2402	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Verena Lainer</b>
1402	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Natali Hann E/DE*</b>

Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Lesesaal Böckstein	Böckstein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, Lesesaal Böckstein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Naturerlebnisweg	Dorfgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, TVB Dorfgastein
Lesesaal Böckstein	Böckstein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, Lesesaal Böckstein
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	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, 19.5.2023

2002	16.30 - 17.30 Uhr	Breaking bad habits   Mit Yoga neue gesunde Gewohnheiten aufbauen	<b>Petra Janata E/DE*</b>
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Qi Flow   Ein Tanz zwischen Yin und Yang	<b>Philipp Strasser</b>
1202	16.30 - 18.00 Uhr	Let's twist   Die Wirbelsäule liebt Drehungen!	<b>Bettina Zenz</b>
2801	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Technik   Erdung durch Stabilität: Füße & Beine	<b>Irene Bazalka E/DE*</b>
2101	16.30 - 18.00 Uhr	Chakren-based Yoga   Sakralchakra : Creative Hips - Yoga für Hüften und Becken	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2302	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Achtsamkeit & Atem   Körpereigene Ressourcen entdecken und wecken	<b>Marianne Bauer</b>
2502	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Moves und Traumreise   Dankbar: Stelle Deinen persönlichen Kompass auf die guten Dinge in Deinem Leben ein	<b>Yvonne Galas E/DE*</b>
2902	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga for a flexible Spine   Yoga für Wirbelsäulenflexibilität	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
1302	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga   Eine langsame und beruhigende Yogaeinheit	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
1802	17.00 - 18.30 Uhr	E* Gentle Stretch & Glow   Creating space in the body and mind to receive the newness that spring offers	<b>Hayley Nariyah</b>
2403	17.00 - 18.30 Uhr	Sanfte Flows, Meditation im Sitzen & Gehen   "Werde Du die Liebe Deines Lebens!"	<b>Verena Lainer</b>
2702	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga® Flow   Free the Hips - Bewegungsfluss in der Becken-Hüftregion	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
1403	18.00 - 19.30 Uhr	Sweet Dreams   Yoga Nidra : der yogische Schlaf- Yoga als Unterstützung für einen erholsamen Schlaf	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1001	18.30 - 19.30 Uhr	Meditation & Tiefenentspannung   Eine Reise ins Innere für mehr Verbundenheit und Einklang (60 Min.)	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
2603	20.30 - 22.00 Uhr	Workshop: Neumond-Ritual   Manifestation Deiner Träume	<b>Fia Sonora E/DE*</b>

Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	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
Hotel BLÜ	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, 20.5.2023

1404	7.30 - 9.00 Uhr	Authentic Flow Yoga   Sanft & Kraftvoll fließen wir um neue Energie zu tanken	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1803	7.30 - 9.00 Uhr	<b>E*</b> Wake Up and Flow   A dynamic and active flow	<b>Hayley Nariyah</b>
2604	7.30 - 9.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Yin & Yang Ladder Flow   In der Ruhe liegt die Kraft	<b>Nathalie Moves E/DE*</b>
3102	7.30 - 9.00 Uhr	Ashtanga Yoga   Finde Deinen Weg in die erste Serie	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
2903	7.30 - 9.00 Uhr	Gentle Morning Flow   Sanfte Morgenpraxis	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
2003	8.00 - 9.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Morning Glow   Frisch und ausgeglichen den Tag beginnen (60 Min.)	<b>Petra Janata E/DE*</b>
1203	8.00 - 9.30 Uhr	Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>
1303	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow   Eine dynamische Yogaeinheit für Kraft und Energie	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Chakren-based Yoga   Solarplexuschakra : Detox & Recharge - Twist-Variationen für das innere Feuer	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2303	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Aufrecht und entspannt in den Tag   Sanftes Morgenyoga für den Rücken II	<b>Marianne Bauer</b>
2404	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha & Flow   Im Fließen sich selbst näher kommen	<b>Verena Lainer</b>
2703	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   In the Flow - Bewegungsfluss durch den gesamten Körper	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
4208	8.30 - 10.30 Uhr	Workshop: Acro Yoga (all Levels)   Akrobatik trifft Yoga: Kraft und Therapie zu Zweit	<b>Irene Bazalka E/DE*</b>
2503	8.30 - 10.00 Uhr	Vinyasa Flow Yoga & Pranayama   Vertrauen ist die schönste Form von Mut	<b>Yvonne Galas E/DE*</b>
H3	10.30 - 12.30 Uhr	<b>E*</b> Highlight: Workshop: Rise Up   Healthy and Fun Inversions	<b>Annie Carpenter</b>
2605	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga   Element Fire Flow	<b>Natali Hann E/DE*</b>
H4	14.00 - 15.00 Uhr	<b>E*</b> Highlight Workshop: Breathing Practice to Ground and Focus	<b>Annie Carpenter</b>
2141	14.00 - 16.00 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>
2627	14.00 - 17.00 Uhr	Einstiegsworkshop   Eisbaden nach Wim Hof Methode	<b>Peter van Woerkum &amp; Christian Schütz E/DE*</b>
2405	15.00 - 16.30 Uhr	Restorative Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>
1405	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Natali Hann E/DE*</b>

Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Lesesaal Bockstein	Bockstein	Treffpunkt: 10:15 Uhr, Lesesaal Bockstein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Lesesaal Bockstein	Bockstein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, Lesesaal Bockstein
Hotel Norica, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	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, 20.5.2023

1102	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Entfalte Dein inneres Yoga	<b>Philipp Strasser</b>
1204	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga im Kerzenlicht   Eine ruhige, erdende Praxis	<b>Bettina Zenz</b>
2802	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Technik   Erdung durch Stabilität: Becken	<b>Irene Bazalka E/DE*</b>
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga als Unterstützung für einen erholsamen Schlaf   Tiefe Entspannung	<b>Petra Janata E/DE*</b>
2304	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Faszienarbeit für Füße, Beine und Becken	<b>Marianne Bauer</b>
2504	16.30 - 18.00 Uhr	Aroma Yoga & Yin Moves   Anahata Chakra : Für eine herzöffnende und schlaffördernde Praxis mit den passenden Düften	<b>Yvonne Galas E/DE*</b>
2904	16.30 - 18.00 Uhr	Exhale the old, inhale the new - Kriyas   Entgiftende Yogapraxis	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
1002	17.00 - 18.30 Uhr	Chakren-based Yoga   Herzchakra : Emanate Love - herzöffnende Yogapraxis	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
1304	17.00 - 18.30 Uhr	Ecstatic Dance Yoga   Eine Yogaeinheit um Deine Intuition und Dein Feuer zu wecken	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
1804	17.00 - 18.30 Uhr	E* Yin Yoga   Wood element for growth & expansion, birth & new beginnings	<b>Hayley Nariyah</b>
2406	17.00 - 18.30 Uhr	Twists   In der Drehung liegt die Kraft!	<b>Verena Lainer</b>
2704	17.00 - 18.30 Uhr	Der Rumpf - unser Zentrum   Bewegungs- und Atemfluss	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
2606	17.30 - 19.00 Uhr	Dynamischer Vinyasa Flow   Sanfte Herzöffner: Entdecke die Liebe zu dir selbst	<b>Nathalie Moves E/DE*</b>
1406	18.00 - 19.30 Uhr	Yin Yoga im Frühling   Element Holz: Sequenz für Leber und Gallenblasenmeridian	<b>Natali Hann E/DE*</b>
3003	19.30 - 20.30 Uhr	Sonnenuntergangs-Yoga (60 Min.)	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
7777	20.00 - 23.30 Uhr	<b>Opening Ceremony Clubbing</b>   Love Dance	<b>Fia Sonora &amp; Dj Danny Sagers</b>

HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Yogaplattform am Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Solarbad Dorfgastein
Kraftwerk am Wasserfall	Bad Gastein	Kraftwerk am Wasserfall Einlass 19.30 Uhr freie Spende am Eingang

**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, 21.5.2023

2004	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Frühlingskur mit reinigenden Atem- und Energieübungen	<b>Petra Janata E/DE*</b>
2607	7.30 - 9.00 Uhr	Dynamischer Yin & Yang Flow - Ausgeglichenheit und innere Balance	<b>Nathalie Moves E/DE*</b>
3103	7.30 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Mysore Style	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1205	8.00 - 9.30 Uhr	Morgenroutine   Sonnengrußvariationen	<b>Bettina Zenz</b>
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Upside Down   Vorbereitung & Übung von Umkehrhaltungen	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
1407	8.00 - 9.30 Uhr	Authentic Flow Yoga   Sanft & kraftvoll fließen wir um neue Energie zu tanken	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1805	8.00 - 9.30 Uhr	<b>E*</b> Breath of Life   A pranayama & yoga therapy flow	<b>Hayley Nariyah</b>
2203	8.00 - 9.30 Uhr	Chakren-based Yoga   Halschakra : Express yourself - Finde zu einer klaren und ausdrucksvollen Yoga-praxis	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2305	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Aufrecht und entspannt in den Tag   Sanftes Morgenyoga für den Rücken III	<b>Marianne Bauer</b>
2407	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Mit Kraft und Balance in den Tag starten	<b>Verena Lainer</b>
2705	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie   Fokus: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Arme	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
2905	8.00 - 9.30 Uhr	Hip opening Flow   Yoga für die Hüften	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
2505	8.30 - 10.00 Uhr	Relaxing Vinyasa Flow Yoga & Meditation   Dankbarkeit: relaxter Flow & geführte Meditation um Dankbarkeit in Körper, Geist und Seele zu erfahren	<b>Yvonne Galas E/DE*</b>
1003	10.30 - 12.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Power Yoga   Für Kraft und Flexibilität	<b>Stretching Panda E/DE*</b>
3002	11.00 - 14.00 Uhr	Energetische Yoga- und Pranayamaübungen am uralten, mystischen Frauen-Kraftplatz	<b>Anke Kranabetter</b>
2005	11.30 - 12.30 Uhr	Ready to Play?   Eine spielerische & interaktive Yogapraxis für das innere Kind (60 Min.)	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2608	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga   Fluid Elements Water Flow	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1806	13.00 - 15.00 Uhr	<b>E*</b> Workshop: The Destiny of Your Dreams	<b>Danny Sagers</b>
4201	14.00 - 15.30 Uhr	Workshop: Ein Workshop für Frauen   Beckenboden entdecken & wecken	<b>Marianne Bauer</b>
2142	14.00 - 16.00 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>

Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	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
Drei-Waller-Kapelle	Dorfgastein	Treffpunkt: 10:45 Uhr, TVB Dorfgastein
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Norica, Grillparzer-Saal	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, 21.5.2023

2006	15.00 - 16.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Crow as you go - alle Krähen Variationen im Workshop-Style (Baby Crow, Crow, One legged Crow, Side Crow)	<b>Nathalie Moves E/DE*</b>
2408	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Verena Lainer</b>
1408	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Spring   Erwache aus dem Winterschlaf mit Yoga	<b>Philipp Strasser</b>
1206	16.30 - 18.00 Uhr	Atem- und Sonnengrußvariationen folgen dem Rhythmus von Trommeln	<b>Bettina Zenz</b>
2803	16.30 - 18.00 Uhr	Rückenyoگا   Yoگا für einen gesunden Rücken mit viel Erklärung und besonderem Augenmerk auf die korrekte Ausrichtung	<b>Katharina Wogroly E/DE*</b>
2103	16.30 - 18.00 Uhr	In den Fluss kommen und tiefe Erholung genießen   Yoگا trifft TCM - Element Holz: Organe Leber & Gallenblase	<b>Petra Janata E/DE*</b>
2506	16.30 - 18.00 Uhr	Yoگا im Kerzenlicht   Lasse den Tag sanft ausklingen	<b>Tatiana Koller</b>
2906	16.30 - 18.00 Uhr	Morning Flow with Focus on Core   Yoگا für einen starken Rumpf	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
2409	17.00 - 18.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Ashtanga Yoگا für Einsteigerinnen	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1306	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha & Yin Yoگا   Balsam für das Nervensystem	<b>Nicole Herrmann</b>
1501	17.00 - 18.30 Uhr	Durch die Kraft der Zentrierung in den Kopfstand	<b>Verena Lainer</b>
1807	17.00 - 18.30 Uhr	<b>E*</b> Stretch & Glow   A Hatha Yoگا stretch class focussing on hips, hamstrings and lower back for the root chakra	<b>Hayley Nariyah</b>
2706	17.00 - 18.30 Uhr	Yoگا meets Physiotherapie   Fokus: Beinachsen, Standpositionen	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
2007	17.30 - 19.00 Uhr	Yoگا der Sinne   Mit wechselndem Fokus auf verschiedene Sinne Yoگا erleben	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2609	17.30 - 19.00 Uhr	<b>E*</b> Ashtanga (all levels)   With intuition & energy into spring	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
1409	18.00 - 19.30 Uhr	Spring Yin   Zeit für Erneuerung & Neubeginn	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1004	19.00 - 20.30 Uhr	Abendyoگا   Eine entspannte Einheit für mehr Ruhe	<b>Stretching Panda E/DE*</b>

Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 17.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 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

## Montag, 22.5.2023

2610	7.30 - 9.00 Uhr	Get Down Go Wild   Animal Flow* für Alle	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
1207	8.00 - 9.30 Uhr	Mit dynamischen Faszienyoga in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>
1307	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha & Vinyasa Yoga   Vertrauen & Erdung durch Energetisierung Deiner Füße	<b>Nicole Herrmann</b>
1410	8.00 - 9.30 Uhr	Spring Awakening   Powerful Yoga Flow	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1808	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga & Meditation   The Sacred Path of the Warrior	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Chakren-based Yoga   Stirnchakra : Sanfte Yoga-praxis mit fließender Sequenz für einen klaren Blick nach innen und nach außen	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2410	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Variationen	<b>Verena Lainer</b>
2707	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie   Fokus: Lendenwirbelsäule, Becken, Hüftgelenke	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
2907	8.00 - 9.30 Uhr	Playful Evening Flow   Spielerische Yogapraxis	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
2009	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga als Unterstützung für ein starkes Immunsystem und mentale Stabilität	<b>Petra Janata E/DE*</b>
2507	8.30 - 10.00 Uhr	Ganzkörperflow   Dein energetischer Start in den Tag	<b>Tatiana Koller</b>
2010	10.00 - 11.00 Uhr	E* Fascial Massage (60 Min.)	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
1005	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga in Community   Gruppenyogaübungen für erfrischende Kreativität und Verbundenheit	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
4205	12.00 - 14.00 Uhr	Workshop: „The Art of Selflove“: mit Herz-öffnendem Yoga Flow, Journaling & Meditation	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1006	14.00 - 15.30 Uhr	Frauenpower   Ein aktiver Flow für eine starke Körpermitte & einen aktiven Beckenboden	<b>Bettina Zenz</b>
2143	14.00 - 16.00 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>
3104	15.00 - 16.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Mini-Workshop: Ashtanga Yoga   Ausrichtung in der ersten Serie	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1007	16.00 - 17.00 Uhr	Sanfte Yogapraxis zur Verfeinerung der (Körper-) Wahrnehmung (60 Min.)	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>

Hotel BLÜ   Dachterrasse	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	Bitte ein Tuch zum Verbinden der Augen mitnehmen!
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 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: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Norica, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 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

## Montag, 22.5.2023

1411	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1104	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Jede(r) kann Yoga   Ja, auch Du! Yoga im Alltag	<b>Philipp Strasser</b>
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Mit Myo Fascial Release in den Abend gleiten   Fokus Schultern & Rücken	<b>Bettina Zenz</b>
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Rücken, Schultern und Nacken	<b>Petra Janata E/DE*</b>
2508	16.30 - 18.00 Uhr	Lass los   Sanfte Vorbeugen für mehr Entspannung	<b>Tatiana Koller</b>
1308	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Meditation   Für Selbstakzeptanz & Zufriedenheit	<b>Nicole Herrmann</b>
1809	17.00 - 18.30 Uhr	Heart Opening Lakshmi Flow for abundance   Honoring the beauty within	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2411	17.00 - 18.30 Uhr	Pranayama, Meditation & sanfte Flows	<b>Verena Lainer</b>
2708	17.00 - 18.30 Uhr	Achtsamkeit in der Yogapraxis   Mindfulness & Yoga	<b>Marie-Luise Seisenbacher E/DE*</b>
2611	17.30 - 19.00 Uhr	E* Vinyasa Flow   The cat off the mat	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
1412	18.00 - 19.30 Uhr	Calm Down   Beruhige deinen Geist und finde Tiefenentspannung	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1008	19.00 - 20.30 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>

Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme

**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, 23.5.2023

2612	7.30 - 9.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Mountainside Mammals   Animal Flow® for beginners	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
2709	7.30 - 9.00 Uhr	Entspannende Yogatherapie Stunde	<b>Alexandra Meraner</b>
3105	7.30 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Mysore Style	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1209	8.00 - 9.30 Uhr	Mit einem gestärkten Rücken in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini & Vinyasa Yoga   Für Selbstvertrauen & Willenskraft	<b>Nicole Herrmann</b>
1413	8.00 - 9.30 Uhr	Find your Flow Yoga   Kreatives und rhythmisches Yoga um Deine Essenz leuchten zu lassen	<b>Natali Hann E/DE*</b>
1810	8.00 - 9.30 Uhr	Om is where the Heart is   Herzöffnendes Vinyasa Yoga	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Yin & Yang Yoga   Im Wechselspiel von Anspannung & Entspannung zur Gelassenheit finden	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
2412	8.00 - 9.30 Uhr	Heilsames Yoga für den Rücken	<b>Verena Lainer</b>
2908	8.00 - 9.30 Uhr	Core Flow   Anstrengende Praxis	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
2509	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga Ganzkörper Frühlings Flow   Für mehr Kraft und Balance	<b>Tatiana Koller</b>
1009	8.30 - 10.00 Uhr	Spüre die Verbindung zur Natur in Dir und um Dich   Eine Yoga Reise mit den Kräften der Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft	<b>Petra Janata E/DE*</b>
1029	10.30 - 13.00 Uhr	Die geheime Atemtechnik der Sherpas	<b>Philipp Strasser</b>
2032	11.00 - 12.00 Uhr	Yoga für Alle am Thermalwasser-Badesee (60 Min.)	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
1010	12.00 - 13.30 Uhr	Atmen, Tönen und Bewegen zum Klang des Wasserfalls	<b>Bettina Zenz</b>
2013	13.00 - 14.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Mindful Yoga   Mut zur Langsamkeit	<b>Julia Schweiger E/DE*</b>
1011	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Yoga Frühlings Flow   Für mehr Öffnung & Hingabe	<b>Natali Hann E/DE*</b>
2014	14.00 - 15.30 Uhr	Core & Balance   Finde zu Deiner inneren Balance	<b>Damara Berger E/DE*</b>
1414	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Natali Hann E/DE*</b>
2015	16.00 - 17.30 Uhr	Yoga for Shoulders and Neck   Yoga für Schultern & Nacken	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Wasserfallweg   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Alpentherme, Thermalwasser- Badesece	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 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

## Dienstag, 23.5.2023

1105	16.30 - 18.00 Uhr	Urban Yoga   Lass Dich auf ein freches, freies Yoga ein	<b>Philipp Strasser</b>
1210	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow   Fokus : Standpositionen für eine bessere Körperwahrnehmung, mehr Stärke und Stabilität	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2510	16.30 - 18.00 Uhr	Detox your Body   Entgiftender Yogaflow	<b>Tatiana Koller</b>
2804	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga zum Lösen von Schulter- und Nackenverspannungen	<b>Karin Schönegger</b>
1310	17.00 - 18.30 Uhr	Zentrierendes Yin Yoga & Pranayama   Gelassenheit finden	<b>Nicole Herrmann</b>
1811	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga   Sanfte therapeutische Praxis	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2413	17.00 - 18.30 Uhr	Entspannte Yogaeinheit	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2710	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für gesunden Schlaf	<b>Alexandra Meraner</b>
2613	17.30 - 19.00 Uhr	E*Ashtanga Vinyasa (all levels)   Partial Primary Series and exploration of various hip extensions and openers	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
1415	18.00 - 19.30 Uhr	Neck and Shoulder Relief   Sanftes mobilisieren und dehnen	<b>Caro Love E/DE*</b>
1012	19.00 - 20.30 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihaiescu E/DE*</b>
1013	19.00 - 20.00 Uhr	Aqua Yoga   Water Experience (60 Min.)	<b>Natali Hann E/DE*</b>

HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme

**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, 24.5.2023

2614	7.30 - 9.00 Uhr	Mixed Movement Yoga   Modern Music Style	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2016	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Glory Yoga   Erfrischender Hatha Yoga Flow	<b>Anke Kranabetter</b>
1211	8.00 - 9.30 Uhr	Mit aktiven Füßen und Beinen in den Tag starten   Myofascial-Release für Füße und Beine	<b>Bettina Zenz</b>
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha & Vinyasa Yoga   Yoga Upside Down - Für Mut und Handlungsfähigkeit	<b>Nicole Herrmann</b>
1416	8.00 - 9.30 Uhr	Playful mobility class   Movement based Yoga, Animal Locomotion, Mobility	<b>Caro Love E/DE*</b>
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Fokus : Balance-Übungen und fröhliche Füße	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2414	8.00 - 9.30 Uhr	Fließende Yogaeinheit	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2711	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie "Glücklicher Körper"	<b>Alexandra Meraner</b>
2909	8.00 - 9.30 Uhr	Move your Spine   Yoga für die Wirbelsäule	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
2511	8.30 - 10.00 Uhr	Loving   Flow im Takt der Musik	<b>Janine LustForLife E/DE*</b>
1014	9.30 - 11.00 Uhr	Meridian Yoga   Element Wasser	<b>Johma Haslinger</b>
1812	10.00 - 11.30 Uhr	Late Morning Mobility Yoga Flow   When shoulders meet the floor	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
4202	10.30 - 12.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Workshop: Yoga Foundation   Asana, Atem, Ausrichtung, Bewusstsein	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2017	12.00 - 13.30 Uhr	Feel-good Yogatherapie   Eine Einheit für den ganzen Körper	<b>Alexandra Meraner</b>
2018	15.30 - 17.00 Uhr	Yoga for Shoulders and Neck   Yoga für Schultern & Nacken	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>
1417	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Christine Swoboda</b>
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Bewegliche Wirbelsäule	<b>Johma Haslinger</b>
2106	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow   Fokus: Drehsitze & Standpositionen	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2512	16.30 - 18.00 Uhr	Uplifting   Herz über Kopf	<b>Janine LustForLife E/DE*</b>
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra   Tiefe Regeneration & Heilung	<b>Nicole Herrmann</b>
1813	17.00 - 18.30 Uhr	Iyengar-based Yoga   Die Kunst des Sitzens	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2415	17.00 - 18.30 Uhr	Restore & Unwind   Wiederherstellen & Entspannen der körpereigenen Energien	<b>Damara Berger E/DE*</b>

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark   Schlechtwetter: Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark   Schlechtwetter: Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	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

## Mittwoch, 24.5.2023

2712	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für gesunde Hüften	<b>Alexandra Meraner</b>
2615	17.30 - 19.00 Uhr	E* Functional Movement   Get inspired	<b>Lisa Arndt E/DE*</b>
1418	18.00 - 19.30 Uhr	From dusk til calm   Atmung, sanfte Stretches und leichtes Mobilisieren	<b>Caro Love E/DE*</b>
2019	19.00 - 20.30 Uhr	Herzöffnendes Yin Yoga	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
1015	19.00 - 20.30 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>

## Donnerstag, 25.5.2023

2416	7.30 - 9.00 Uhr	Verkörpertes Bewusstsein   Fließende Yogacineit	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2616	7.30 - 9.00 Uhr	Find Balance   Spüre Deine Standfestigkeit und Deinen Fokus	<b>Lisa Arndt E/DE*</b>
3106	7.30 - 9.00 Uhr	Ashtanga Yoga   Geführte Praxis	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1212	8.00 - 9.30 Uhr	Verbinde Dich mit der Energie der Sonne   Eine Einheit, die deinen Solarplexus, Deine innere Sonne mit der Sonne des Frühjahres verbindet	<b>Heidi Jelic</b>
1313	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Metta Meditation   Rückbeugen für ein waches Herz	<b>Nicole Herrmann</b>
1419	8.00 - 9.30 Uhr	E* Morning energy flow   Contemporary sun salutations	<b>Caro Love E/DE*</b>
1814	8.00 - 9.30 Uhr	E* Goddess Flow   Blissful Journey to the center of your heart	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2207	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Wandserie 1 mit Fokus auf Rücken & Nacken	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2713	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie "Kraftvoller Körper"	<b>Alexandra Meraner</b>
2910	8.00 - 9.30 Uhr	Hanuman's Flug   Inklusives Yoga	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
2513	8.30 - 10.00 Uhr	Strong   Ausrichtung im Vinyasa Flow	<b>Janine LustForLife E/DE*</b>
2020	10.30 - 12.00 Uhr	E* Ganesha "Remover of obstacles"   Inclusive Vinyasa Flow to overcome hardships	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
1016	11.00 - 12.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Go Wild   Animal Flow® für geübte Yogis	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
1017	13.00 - 14.30 Uhr	Back to the roots   Zurück zu den Wurzeln des traditionellen Yoga - Welche Zutaten braucht es dazu?	<b>Heidi Jelic</b>

Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme

DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Sportgastein	Sportgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 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

## Donnerstag, 25.5.2023

2714	13.00 - 15.00 Uhr	Natural Yoga im Angental	<b>Alexandra Meraner</b>
1420	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Christine Swoboda</b>
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Element Holz	<b>Johma Haslinger</b>
1213	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga zur Erweckung der pranischen Kräfte   Lerne die Lebenskräfte (vayus) im Körper zu lenken und zu erfahren	<b>Heidi Jelic</b>
2107	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow   Umkehrpositionen "Feet Up": Schritt für Schritt zum "Upside Down"	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2514	16.30 - 18.00 Uhr	Loving  Flow im Takt der Musik	<b>Janine LustForLife E/DE*</b>
2805	16.30 - 18.00 Uhr	Reise durch die Chakren   Yoga für eine gute Stabilität - Erdende Übungen	<b>Karin Schönegger</b>
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Kundalini Meditation   Für Neugierde und Freiheit	<b>Nicole Herrmann</b>
1815	17.00 - 18.30 Uhr	OM sweet OM   Meditation & Sanftes Yoga für dein Kronenchakra	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2417	17.00 - 18.30 Uhr	Warum sind wir verletzt?   Kontemplation, Meditation & Yoga Nidra	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2751	17.00 - 18.30 Uhr	Myofascial Release   Triggern, Mobilisieren und Dehnen	<b>Lisa Arndt E/DE*</b>
2021	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie "Happy feet"	<b>Alexandra Meraner</b>
2617	17.30 - 19.00 Uhr	Lazy Ashtanga (all levels)   Half Primary Series prac- ticed at a reduced rate fore more Yin and less Yang	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
1421	18.00 - 19.30 Uhr	"Working in"   Die Praxis liegt in der Aufmerksamkeit - gentle flow, breath, restorative	<b>Caro Love E/DE*</b>
1018	19.00 - 20.00 Uhr	Aqua Yoga (60 Min.)	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2722	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise mit Kristallklangschaalen   Sounds of Johma	<b>Johma Haslinger</b>
2618	20.30 - 22.00 Uhr	E* Candle Light Yin Samurai   Finding Peace through surrender	<b>Fia Sonora E/DE*</b>

Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	Treffpunkt: Impuls Hotel Tirol (Shuttle)
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	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, 26.5.2023

2022	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation   Liebe & Wahrhaftigkeit als Tor zu Dir (60 Min.)	<b>Florian Palzinsky</b>
2418	7.30 - 9.00 Uhr	Verdauung & Lymphsystem   Fließende Yogaeinheit	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2619	7.30 - 9.00 Uhr	Get Down Go Wild   Animal Flow® für Alle	<b>Michael Gangemi E/DE*</b>
2716	7.30 - 9.00 Uhr	Yogatherapie für mehr Lebensfreude	<b>Alexandra Meraner</b>
1214	8.00 - 9.30 Uhr	Chakren-Yoga   Verbinde Dich mit den Kraftfeldern energetischer Anatomie um die Kraft des Frühjahrs vollumfänglich aufzunehmen	<b>Heidi Jelic</b>
1315	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa & Hatha Yoga   Für Geduld und Gleichmut	<b>Nicole Herrmann</b>
1422	8.00 - 9.30 Uhr	<b>E*</b> Mobility for Running, cycling and hiking	<b>Caro Love E/DE*</b>
1816	8.00 - 9.30 Uhr	Intuitive Movement and the Art of Body-Intelligence   Entfessle deine Yoga-Praxis	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2208	8.00 - 9.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Triyoga® Flow   Wandserie 2 mit Fokus auf Oberkörperkraft in Umkehrpositionen	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2911	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Krama   Sanfter traditioneller Flow mit Fokus auf den Atem	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
2515	8.30 - 10.00 Uhr	Touching   Slow Flow & Stretch	<b>Janine LustForLife E/DE*</b>
1019	9.00 - 10.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Yoga am Berg   Inspire Your Inner Fire : Sweat, Smile and Flow	<b>Lisa Arndt E/DE*</b>
4203	10.00 - 12.00 Uhr	Workshop: Meditation & Atem   Vom bewegten Atem zur stillen Präsenz	<b>Florian Palzinsky</b>
2023	10.30 - 12.00 Uhr	Myths of the asanas   Hatha Yoga & ihre Geschichten	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
5101	11.00 - 13.00 Uhr	Jodelwalk   Jodeln - atmen - gehen	<b>Johma Haslinger</b>
4102	11.30 - 13.30 Uhr	Workshop: Yoga - Ernährung - Darmentgiftung	<b>Heidi Jelic</b>
1020	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   Vinyasa Yoga to Uplift your Spirit	<b>Janine LustForLife E/DE*</b>
1021	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE A Joyful Journey into The Jungle   Yoga, Mobility and Animal Locomotion	<b>Fia Sonora E/DE*</b>

Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ   Dachterrasse	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cōmodo	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
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)
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark   Schlechtwetter : Seminarraum Praxis	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Sportgastein   Nur bei Schönwetter	Sportgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Waggersaal, KTVB Bad Gastein	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 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)
Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum	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

## Freitag, 26.5.2023

2419	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Verena Lainer</b>
3107	15.00 - 16.30 Uhr	Find Your Flow   Die fließenden Übergänge im Ashtanga Yoga	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1424	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga & Klang	<b>Christine Swoboda</b>
2717	16.00 - 17.30 Uhr	Freundlichkeit & Selbstliebe (Praxis + Theorie)   Eine meditative Reise zu Dir selbst	<b>Florian Palzinsky</b>
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Frühlingspower	<b>Johma Haslinger</b>
1215	16.30 - 18.00 Uhr	Verbinde dich mit Deinem Atem   Breathwork & Movement führen Dich vom Groben ins Feine um Blockaden zu lösen	<b>Heidi Jelic</b>
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Aqua Yoga   Let go into the Flow	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2912	16.30 - 18.00 Uhr	Bhakti Yoga   Singen & Asanas mit Liebe und Hingabe zur Selbstverwirklichung	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
2806	16.30 - 18.00 Uhr	Reise durch die Chakren   Mit Yoga Lebensfreude spüren	<b>Karin Schönegger</b>
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Meditation   Bodyscan & tiefe Stille	<b>Nicole Herrmann</b>
1502	17.00 - 18.30 Uhr	Die Kraft der Gedanken   Balance auf Händen und Füßen	<b>Verena Lainer</b>
1817	17.00 - 18.30 Uhr	E* Mixed Movement Yoga   Hip Mobility & Funky Inversions	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2420	17.00 - 18.30 Uhr	Fließende meditative Abläufe mit Yoga Nidra	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2516	17.30 - 19.00 Uhr	Restorative Deep Stretch and Relax   Dehn- und Atemübungen für den Abend	<b>Irene Kapl</b>
2620	17.30 - 19.00 Uhr	E* Stretch it out   Calm down your nervous system	<b>Lisa Arndt E/DE*</b>
1425	18.00 - 19.30 Uhr	Body rolling   Löse Verspannungen	<b>Caro Love E/DE*</b>
2024	18.30 - 20.00 Uhr	Abend Vortrag: Wie gesund bin ich wirklich? 15 Gesundheitsindikatoren geben Dir täglich darüber Auskunft	<b>Florian Palzinsky</b>

DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Hotel Norica im Celtic Spa	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kongresszentrum, 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

## Samstag, 27.5.2023

2025	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation   Vergänglichkeit, Gelassenheit und Stille (60 Min.)	<b>Florian Palzinsky</b>
2421	7.30 - 9.00 Uhr	"Bird of Paradise"   Fließende Yogaeinheit	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2621	7.30 - 9.00 Uhr	<b>E*</b> Slow Flow Yoga   Finding Release	<b>Lisa Arndt E/DE*</b>
1216	8.00 - 9.30 Uhr	Wärme und Licht im Wirbelkanal   Harmonische Übungsreihe um den anatomischen und energetischen Wirbelkanal zu nähren und aufzurichten	<b>Heidi Jelic</b>
1317	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Wecke sanft Deinen Körper	<b>Nicole Herrmann</b>
1426	8.00 - 9.30 Uhr	"Shoulder love"   Perfekt, für alle, die am Schreibtisch arbeiten	<b>Caro Love E/DE*</b>
1818	8.00 - 9.30 Uhr	Mixed Movement Yoga   Wenn der Kampf sich in einen Tanz wandelt	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Sonnengruß-Variationen: Erfinde Dich neu!	<b>Margarete Weitzendorf</b>
1022	8.00 - 9.30 Uhr	Be inspired - Aroma Yoga Vinyasa Flow   Vinyasa Flow mit Sonnen- und Mondgrüßen, mit den passenden ätherischen Ölen	<b>Katja Otter E/DE*</b>
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für die Rumpfstabilität	<b>Alexandra Meraner</b>
2913	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Dancer Yoga   Dynamischer Vinyasa Flow mit Humor & Leichtigkeit	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
2517	8.30 - 10.00 Uhr	Faszination Faszien   Bewegen heißt Leben	<b>Irene Kapl</b>
1023	9.00 - 10.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Yoga am Berg   Meridian Yoga - Element Metall	<b>Johma Haslinger</b>
4204	10.00 - 12.00 Uhr	Workshop: Spirituelle Haltung im Yoga und im Leben   Die 8 Säulen der Freude	<b>Florian Palzinsky</b>
2518	11.00 - 12.30 Uhr	Let's Twist!   Mit einem Dreh zu mehr Energie	<b>Irene Kapl</b>
5102	11.00 - 15.00 Uhr	Workshop: Eisbaden nach Wim Hof Methode mit Atemübungen & Yoga	<b>Peter van Woerkum &amp; Christian Schütz E/DE*</b>
2622	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga (alle Levels)	<b>Verena Lainer</b>
2026	11.30 - 13.00 Uhr	Yogatherapie für Nacken, Schultern, Augen	<b>Alexandra Meraner</b>
1024	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   ZEN Yoga - harmonisierendes Vinyasa mit Elementen aus Zen Yoga, Qi Gong und Vinyasa Yoga	<b>Irene Kapl</b>
2422	15.00 - 16.30 Uhr	Restoratives Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>

Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
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)
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Valeriehaus	Sportgastein	Treffpunkt: 10.30 Uhr KTVB Bad Gastein Sie benötigen: Badekleidung, Handtuch, Wasserflasche (Shuttle)
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter: Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Glocknerblick, 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)
DAS.GOLDBERG	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, 27.5.2023

3108	15.00 - 16.30 Uhr	Mini-Workshop : Einführung in die Ashtanga Yoga Arm-Balancen	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1427	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Christine Swoboda</b>
2027	16.00 - 17.30 Uhr	Stressabbau mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>
2719	16.00 - 17.30 Uhr	Hindernisse am spirituellen Weg (Theorie + Praxis)   Der Umgang mit Problemen beim Yoga und in der Meditation	<b>Florian Palzinsky</b>
1109	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Herzöffnung	<b>Johma Haslinger</b>
1217	16.30 - 18.00 Uhr	Stärke dein Manipura-Chakra   Manifestationskraft & Aktivierung des Epizentrums Deiner Energie	<b>Heidi Jelic</b>
2109	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga®   Pranayama im Detail mit Übungsblatt für Zuhause	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2306	16.30 - 18.00 Uhr	Be balanced - Yang und Yin Aroma Yoga   Eine Kombination aus Vinyasa und Yin Yoga mit ätherischen Ölen	<b>Katja Otter E/DE*</b>
2914	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Menschen   Sanfter Flow, der die Inklusivität von Yoga feiert	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
2807	16.30 - 18.00 Uhr	Reise durch die Chakren   Durch Yogaübungen Dein Selbst stärken	<b>Karin Schönegger</b>
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra   Pro-aging und Tiefenentspannung	<b>Nicole Herrmann</b>
1503	17.00 - 18.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Sonnengrüße in all seinen Variationen	<b>Verena Lainer</b>
2423	17.00 - 18.30 Uhr	Die Kunst des Nichtreagierens erwecken   Meditative Einheit	<b>Damara Berger E/DE*</b>
1819	17.00 - 18.30 Uhr	Playful Animal Locomation   Erwecke das Tier in Dir!	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2519	17.30 - 19.00 Uhr	Therapeutisches Yoga für Kopf, Schultern, Nacken	<b>Irene Kapl</b>
2623	17.30 - 19.00 Uhr	Power Yoga   Finde Deine innere Sonnenkraft	<b>Anja Almendras</b>
1428	18.00 - 19.30 Uhr	"Floor flow"   Floor based Yoga - Mobility Sequence	<b>Caro Love E/DE*</b>
2028	18.30 - 20.00 Uhr	Abend-Vortrag: Yoga & Meditation in Theorie und Praxis   Ganzheitliches Verstehen und alltagsbezogene Anwendung	<b>Florian Palzinsky</b>

Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kurpark   Schlechtwetter : Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kongresszentrum, 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

## Sonntag, 28.5.2023

2029	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation   Ein Rendezvous mit Deinem Herzen (60 Min.)	<b>Florian Palzinsky</b>
2424	7.30 - 9.00 Uhr	Uddiyana Bandha & Sonnengruß-Variationen	<b>Damara Berger E/DE*</b>
2624	7.30 - 9.00 Uhr	Hatha Yoga   Anahata Chakra : Öffne Dein Herz für Fülle & Liebe	<b>Anja Almendras</b>
3109	7.30 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Mysore Style	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>
1218	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für einen gesunden Darm   Synchron mit der Energie des Frühjahrs den Darm erfrischen und die Körpermitte stärken	<b>Heidi Jelic</b>
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini & Vinyasa Yoga   Belebender Energiekick	<b>Nicole Herrmann</b>
1429	8.00 - 9.30 Uhr	"Standing flow"   Innovative Movement based Yoga & Mobility	<b>Caro Love E/DE*</b>
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow   Fokus: Vorbeugen	<b>Margarete Weitzendorf</b>
2307	8.00 - 9.30 Uhr	Twist & Shine - Detox Aroma Yoga Flow   Eine dynamische Vinyasa Yogastunde mit vielen Twists & Core Work und den dazu passenden ätherischen Ölen	<b>Katja Otter E/DE*</b>
1820	8.00 - 9.30 Uhr	Liquid Vinyasa Flow   Honoring the waves of (e)motion	<b>Fia Sonora E/DE*</b>
2720	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für einen guten Start in den Morgen	<b>Alexandra Meraner</b>
2915	8.00 - 9.30 Uhr	Spirituelle/r Krieger/in   Dynamischer Vinyasa Flow für das innere Potential	<b>Mark Dowe E/DE*</b>
2520	8.30 - 10.00 Uhr	Find Your Inner Balance   Mit mehr Stabilität und Leichtigkeit durch die asanas	<b>Irene Kapl</b>
1025	9.00 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg   Weite spüren durch herzöffnende Übungen	<b>Karin Schönegger</b>
4206	10.00 - 12.00 Uhr	Workshop: Die Kunst der spirituellen Entfaltung   Welche Faktoren unterstützen Deinen Weg und Deine Resilienz	<b>Florian Palzinsky</b>
2521	11.00 - 12.30 Uhr	Agni - Yoga für das innere Feuer   Detox asana und pranayama	<b>Irene Kapl</b>
2625	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	<b>Verena Lainer</b>
2030	12.30 - 14.00 Uhr	Aktivierende Yogatherapiestunde   Für mehr Energie im Alltag	<b>Alexandra Meraner</b>
1026	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   Be a rainbow: Chakra Balance Flow	<b>Katja Otter E/DE*</b>

Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Pension Mühlbachstüberl	Dorfgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Glocknerblick, Stubnerkogel	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark   Schlechtwetter : Kursaal, I. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Talblick, Stubnerkogel	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

**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, 28.5.2023

4207	13.30 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Workshop: Budokon Yoga	Anja Almendras & Fia Sonora E/DE*
4104	14.00 - 20.15 Uhr	Mehrtagesworkshop: 8sames Yoga Wandern & Yoga	Erich Pak & Anke Kranabetter
1027	14.00 - 15.30 Uhr	Charity-Einheit: Yoga und Depression   Für Menschen in schweren Lebensphasen: Vom Winter in den Frühling, nicht nur im Außen, sondern auch IN Dir!	Heidi Jelic
2628	14.00 - 17.00 Uhr	Vertiefungsworkshop   Eisbaden nach Wim Hof Methode	Peter van Woerkum & Christian Schütz E/DE*
2425	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga (all Levels)	Verena Lainer
1430	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga & Klang	Christine Swoboda
2721	16.00 - 17.30 Uhr	Yoga & Meditations-Sequenz : einfach & effektiv“ (Praxis)   2 Übungsabfolgen als gute Basis für Körper & Geist	Florian Palzinsky
1110	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga, Meditation & Mantren	Johma Haslinger
1219	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga & Psyche   Beeinflussen des mentalen Feldes über das Beruhigen des Nervensystems	Heidi Jelic
2110	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow   Fokus: Rückbeugen: Sich dem Leben öffnen	Margarete Weitzendorf
2308	16.30 - 18.00 Uhr	Be relaxed - Restorative Aroma Yoga   Tiefe Entspannung mit Yoga Nidra, restaurativen Yogaposen und den dazu passenden ätherischen Ölen	Katja Otter E/DE*
2916	16.30 - 18.00 Uhr	Yin & Yang Fusion   Sanfter Flow zu Yin Yoga	Mark Dowe E/DE*
2808	16.30 - 18.00 Uhr	Reise durch die Chakren   In Kontakt mit Deinem Herzzentrum kommen	Karin Schönegger
1320	17.00 - 18.30 Uhr	Restoratives Yoga und Mantren Singen   Zur Regeneration und Verjüngung	Nicole Herrmann
1504	17.00 - 18.30 Uhr	Die Stille im Inneren spüren   Sanftes Yoga, Meditation und Pranayama	Verena Lainer
1821	17.00 - 18.30 Uhr	E* Candle Light Yin & Meditation   Bringing the Dragon into Inner Alignment	Fia Sonora E/DE*
2522	17.30 - 19.00 Uhr	Yoga on Beat   Vinyasa Yoga trifft softe Balladen	Irene Kapl
2626	17.30 - 19.00 Uhr	Hatha Yoga & pranayama   Vishuddha Chakra : Zeige Deine wahre Essenz	Anja Almendras
1431	18.00 - 19.30 Uhr	"Forward fold flirt"   Movement based Yoga	Caro Love E/DE*
9999	20.00 Uhr	Yogafrühling Closing Circle   Open Space	Fia Sonora E/DE*

Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Schachengut	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Hotel Norica im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Kongresszentrum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 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

# 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)