

# Gastein

# Yogafrühling

PROGRAMM

4. – 14.6.  
2026

 **DORE  
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 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.

\* Leihmatten für Outdoor Einheiten kannst du dir gegen eine Leihgebühr von € 30 an der Info im KTVB Bad Gastein ausborgen (bitte die Öffnungszeiten des KTVB Bad Gastein beachten)

## Buchung, Tickets & Information



### Kur- & Tourismusverband Bad Gastein

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

**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)

### Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

Tauernplatz 1  
5630 Bad Hofgastein  
T. +43 6432 3393 271

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

### Ticketpreise

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

### Tourismusverband

**Dorfgastein**  
Dorfstraße 1  
5632 Dorfgastein  
T. +43 6432 3393 460

5er & 10er Blöcke für 60 & 90 Min. Einheiten sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

Änderungen vorbehalten!

# Yoga an besonderen Orten

## Dorfgastein

### Fulseck

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

### Solarbad

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

## Bad Hofgastein

### 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.

### Schlossalm

Yoga am Berg mit einem imposanten Ausblick auf die Weite der umliegenden Bergwelt.

## Bad Gastein

### Felsentherme

Yoga bei natürlicher Wärme in wohltemperierten Räumen umgeben von natürlichen Felswänden, sprudelnde Wasserbecken und ein traumhafter Ausblick auf die Gasteiner Bergwelt.

### 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 & Wasserfall

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



# Highlights

## Marketplace

Eine kleine Auswahl an feinen Labels am Wochenende 5. - 7.6. im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

## Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen und relaxen im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

# Closing Ceremony

## Soul Resonance Experience | A unique Journey with healing sound

AMALUA  
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe, Bad Gastein

Amalua's Soundhealing Journey ist ein immersives und transformatives Klangerlebnis, das die Teilnehmer in tiefe innere Landschaften und erhöhte Bewusstseinszustände entführt.

Als Multi-Instrumentalistin kombiniert sie Handpan, Stimme, Charango, Monochord, Kristallschalen, Flöten und Shruti Box, geprägt von ihren Reisen, ihrer Yoga-

Praxis und jahrelangen Erfahrungen mit Pflanzenzeremonien, und schafft so ein tief transformatives und bewegendes Erlebnis

Ihre Sitzungen führen die Menschen in seltene innere Bereiche – Orte der Stille, der Einsicht, der Erweiterung und der tiefen Erholung – und schaffen eine Reise, die ihnen noch lange nach dem Verhallen des letzten Tons in Erinnerung bleibt.

13.6.2026

BEGINN: 21.00 UHR | EINLASS: 20.30 UHR  
Eintritt bei freier Spende am Eingang  
Anmeldung erforderlich!



# Opening Ceremony

DESPACHO | ERD.ZEREMONIE

Die Despacho Zeremonie ist ein integraler Bestandteil des Andenschamanismus. Der rituelle Name spiegelt den Akt wider, eine Opfergabe bzw. ein Geschenk aus Dankbarkeit oder mit einer Bitte „abzusenden“.

Ein Despacho wird meist an die Erde (pachamama) oder an einen Berg bzw. Berggeist (apus) dargebracht. Es handelt sich um eine heilige Zeremonie, in der wir einen Platz im Kreis einnehmen, um die Natur zu ehren und zu beschenken, also energetisch zu stärken.

Wir gehen in eine tiefe Verbindung mit den Berggeistern, um klare Kommunikation zu erlangen und uns zu erinnern: der Berg ist so viel mehr, als Gestein. Er ist ein Zeuge der Menschheit, trägt Weisheit, Stärke und Bewusstsein in sich. Wenn wir uns als Menschen mit diesen Qualitäten der Apus verbinden und in Zeremonie bescheiden vor den Berg treten, dann erlangen wir Einsicht in das uralte Wissen der Apus.

FREITAG

**5.6.**  
11.30 Uhr -  
ca. 14.00 Uhr

**Schlossalm,  
Holzplattform Bergstation  
Bad Hofgastein**

**Eintritt bei freier Spende  
(exkl. Liftticket)**

Anmeldung erforderlich!

# Workshops

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

**Highlight: English Class Workshops mit Adam Husler** EINZELTICKET € 32  
im Kongresszentrum, Bad Hofgastein 2-TAGES-TICKET € 80

Are you the kind of yogi who can twist into jaw-dropping shapes with ease? Or maybe you make some creative use of straps or a friendly push (or pull) from an assistant or two—to strike those picture-perfect poses? If you're ready to take things to the next level by focusing on how your body moves, not just

where it ends up, this workshop is for you. Together, we'll dive into the art of functional movement—strengthening and stabilizing those areas that feel a bit wobbly, unlocking openness where tension holds you back, and expanding your active range of motion in a way that feels purposeful and empowering.

**SA 6.6.2026**  
10.30 – 12.00 UHR **Functional Movement Class**  
14.30 – 16.30 UHR **Centred States** A complete practice for curious yogis

**SO 7.6.2026**  
10.30 – 12.00 UHR **Vinyasa Masterclass**



**Natural Yoga** 2-STUNDEN-WORKSHOP € 32  
ALEXANDRA MERANER  
Angertal, Bad Hofgastein

**4.6.2026** 11.00 – 13.00 UHR  
**7.6.2026** 13.00 – 15.00 UHR

Natural Yoga verbindet Yogatherapie und Gesundheitsyoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Elemente der Waldtherapie mit der Natur, sowie deren wunderbarer Wirkung!

In der Natur verbinden wir uns mit unserer Urkraft, erden uns, laden uns auf, befreien uns von alten Mustern. Dabei unterstützen uns die Wohlfühlfaktoren und die Heilkräfte, die Farben, Gerüche und Kräfte der Natur.

**SOMA Frequency | Inner Stillness Journey** 2-STUNDEN-WORKSHOP € 32  
STRETCHING PANDA (DE/E)  
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe, Bad Gastein

**4.6.2026**  
19.00 – 21.00 Uhr

Ein ruhiger, tiefgehender Workshop, der dich durch bewusstes Atmen, sanfte Bewegungen und heilende Klänge in einen Zustand innerer Stille führt. Mit ausgewählten SOMA-Breath-Techniken öffnest du den Raum für mehr Klarheit, Verbindung und innere Balance,

während meditative Frequenzen und sanftes Sound Healing dein Nervensystem regulieren und dich in eine wohltuende Entspannung tragen. Eine sanfte, aber kraftvolle Reise zurück zu dir.

**Stressmanagement mit "The Work"** 2-STUNDEN-WORKSHOP € 32  
HERTA MEIRER  
im Hotel Norica Therme, Bad Hofgastein

**5., 6., 7. & 8.6.2026**  
10.00 – 12.00 UHR

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

es um Selbstwert, Konflikte in Partnerschaft oder Job, oder belastete Kindheit und zugrunde liegende Ängste geht - alles lässt sich mit The Work bearbeiten und auflösen. Jede\*r kann diese Technik erlernen und auch im Alltag jederzeit und überall anwenden.

**Klangbad mit Kristallklangschalen** 1,5-STUNDEN-WORKSHOP € 30  
JOHMA HASLINGER  
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

**5.6.2026**  
20.00 – 21.30 UHR

Spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug im Klangbad entspannt. Die Kristallklangschalen aus hochreinem Quarz faszinieren durch ihre raumfüllenden, berührenden, sphärisch-magischen Klänge. Sie erzeugen ein starkes, energiereiches

Kraftfeld, welches uns auf allen Ebenen (physisch, mental, emotional, spirituell) durchdringt. Mit Johma's berührender Stimme und ihren sieben Chakra Kristallklangschalen zaubert sie heilsame Klangräume für Körper, Geist und Seele.

**Master your Alignment** 2-STUNDEN-WORKSHOP € 32  
STRETCHING PANDA  
Yogaplattform Grabenbäckersteig, Bad Gastein

**7.6.2026**  
14.15 – 16.15 UHR

Dieser Workshop vermittelt dir die wichtigsten Alignment-Grundlagen für eine sichere und kraftvolle Yogapraxis. Wir gehen zentrale Asanas Schritt für Schritt durch und erklären, welche Muskeln aktiviert werden und welche Ausrichtung deinem Körper am besten dient. Du lernst, wie du Posen

anatomisch korrekt aufbaust, Übergänge kontrollierst und Verletzungen vermeidest. Durch kurze Technik-Drills, Hands-on-Impulse und klare Erklärungen bekommst du ein Gefühl von Stabilität und Leichtigkeit in deiner Praxis.

## Eisbaden

FIA SONORA (DE/E)  
Rooftop Hotel BLÜ, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 60

**7.6.2026**  
14.30 – 16.30 Uhr

In diesem Workshop kannst du die belebende Kraft eines Eisbads entdecken. Fia begleitet dich durch den Kälteprozess, in einer sicheren und unterstützenden Umgebung, damit du den transformativen Effekt dieser Praxis

erfahren kannst. Unter Anleitung lernst du Atemtechniken, die dabei helfen, der Kälte mit Präsenz und Leichtigkeit zu begegnen und erschließt dabei sowohl körperliche als auch geistige Vorteile.

## Faszienmassage mit Tennisball

MIRUNA MIHAILESCU (DE/E)  
Kurpark, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**8.6.2026**  
10.30 – 12.30 UHR

Mithilfe eines Tennisballs massieren wir verklebte und verspannte Stellen und lernen

selbst schmerzende Muskeln und Gelenke zu entspannen.

## Yoga & Jodeln in Sportgastein

JOHMA HASLINGER  
Sportgastein, Bad Gastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**9.6.2026**  
10.30 – 12.30 UHR

Yoga – Jodelwalk ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig Spaß zu haben. Wir wandern eine Runde in Sportgastein und verbinden yogische Atemmuster während

dem Gehen und das lustvolle erspüren unserer Stimmöglichkeiten an schönen Plätzen. Das gemeinsame Jodeln kann eine fröhliche und befreiende Art sein, deine Stimme zu nutzen und gleichzeitig die Atmung zu vertiefen.

## Frühlings-Detox mit Hatha Yoga & Meditation

PETRA JANATA  
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

**9.6.2026**  
11.00 – 12.30 UHR

Ein entspannter Yoga Workshop für Leichtigkeit und Reinigung auf allen Ebenen mit frühlinghaftem Fokus auf die Leber- und Gallenblasen Energie im Element Holz.

Mit fließender Bewegung, sanften Atemübungen, wohlrigem Dehnen, Entspannung und Meditation.

## The Wisdom of Mother Earth

BIBIANE WEIERMAYER-SCHMID  
Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**9.6.2026**  
14.00 – 16.00 UHR

In diesem Elemental Yoga Workshop vertiefen wir unser Wissen und unsere Beziehung zum Element Erde. Wir stärken unsere persönliche

Verbindung zu ihr in einer integralen Yoga Praxis und nähren unser Urvertrauen in einer schamanischen Reise.

## Atmung, Ausrichtung & Achtsamkeit in Bewegung

LISA ARNDT  
Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

**10.6.2026**  
10.30 – 12.00 UHR

Dieser 90-minütige Workshop lädt dich ein, Bewegung zu verlangsamen, den Atem zu vertiefen und deinen Körper aus einer neuen Perspektive wahrzunehmen. In achtsamen

Sequenzen erlebst du, wie bewusste Ausrichtung und gezielte Mobilisation mehr Stabilität, Leichtigkeit und Klarheit in deine Praxis bringen können.

## Emotionsyoga

RENATE HEISS  
Kurpark, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**12.6.2026**  
11.00 – 13.00 UHR

Yoga als Embodiment für Psychotherapie illustriert am Beispiel: Burn-Out und

Depression - Was ist der Unterschied, und wie kann Yoga helfen?

## Shirsasana Asana Lab

LENA JUNGSMANN  
Wiener Saal, Bad Gastein

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**12.6.2026**  
13.30 – 15.30 UHR

### Anatomie, Technik & mentale Klarheit im Kopfstand

In diesem intensiven Workshop widmen wir uns Schritt für Schritt dem Weg zum sicheren und bewusst aufgebauten Sirsasana, dem klassischen Kopfstand.

Der Workshop umfasst Partnerübungen, die dir Feedback und ein besseres Körpergefühl geben.

## Die zehn Mudras der Hatha-Yoga-Pradipika

SUSANNE MORS  
Kurpark, Bad Hofgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

12.6.2026  
15.30 - 17.00 Uhr

In diesem Workshop lernst du die zehn klassischen Mudras kennen: Maha Mudra, Maha Bandha, Maha Vedha, Khechari, Uddiyana Bandha, Mula Bandha, Jalandhara Bandha, Viparita Karani, Vajroli und Shakti Chalana. Es geht um Haltungen und

energetische Praktiken, die Atem, Prana und grobstofflichen Körper miteinander verbinden. Neben der praktischen Umsetzung gibt es kurze Einblicke in ihre Wirkung auf Energiefluss, innere Stabilität und Bewusstheit.

## NEUMOND - RITUAL mit Hol(Y)stic Movement

FIA SONORA (DE/E)  
Hotel BLÜ, Bad Hofgastein

2,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 60

12.6.2026  
20.00 - ca. 23.00 Uhr

Der Neumond ist ein Moment der Stille und des Neubeginns. In diesem besonderen Workshop verbinden wir diese Weisheit mit Hol(Y)stic Movement dient dazu das Bewusstsein zu stärken und eine verfeinerte

Beziehung zu Körper, Geist und Seele aufzubauen. Denn das Manifestieren der Seele beginnt im Geist, von wo aus sie sich zu verkörpern lernt.

## Changing the way the world turns

INGRID BERGER  
Garten des Naturladens, Bad Gastein

2,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 35

13.6.2026  
11.00 - 13.30 Uhr

In diesem interaktiven Workshop erforschst du, wie Achtsamkeit deine Wahrnehmung, deine Emotionen und damit dein inneres Erleben grundlegend verändern kann.

Entdecke, wie Glück und Leiden im Gehirn entstehen und wie achtsame Praxis mehr Klarheit, Gelassenheit und Wohlbefinden ermöglicht.

## Ashtakumbhaka - Die acht großen Atemhaltungen

SUSANNE MORS  
Hotel BLÜ, Bad Hofgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

14.6.2026  
17.30 - 19.00 Uhr

Lerne die acht Atemübungen der klassischen Hatha-Yoga-Tradition kennen: Surya Bheda, Ujjayi, Sitkari, Sitali, Bhastrika, Bhramari, Murcha und Plavini: Der Workshop zeigt, wie Atem bewusst angehalten und geführt wird,

um Energie, Konzentration und innere Ruhe zu unterstützen. Schritt für Schritt werden die Haltungen und Techniken erklärt, so dass du die Wirkung direkt erleben kannst.

# Die Yogaguides

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.



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



**Johma Haslinger**  
Kundalini- Meridian- und Yin Yoga,  
Klangreisen, Jodeln  
[www.johma.at](http://www.johma.at)



**Natalia Aurora**  
Vinyasa Flow, Yin Yoga &  
Aerial Yoga  
[www.aurorayoga.at](http://www.aurorayoga.at)



**Reanate Heiss**  
Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin  
der Psychotherapie, Yogalehrerin  
nach 3HO, Yogapsychotherapeutin



**Damara Berger**  
Yoga, Meditation, Achtsamkeit,  
Pranayama  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)



**Nicole Herrmann**  
Vinyasa, Yin, Kundalini, Yoga Nidra,  
Pro aging  
[www.nicoleherrmann.com](http://www.nicoleherrmann.com)



**Ingrid Berger**  
Mindful Yoga, Mindful Moves  
[www.kanalu-training.de](http://www.kanalu-training.de)



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



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



**Adam Husler**  
Vinyasa Yoga, Flexibility, Strength  
[www.adamhusler.com](http://www.adamhusler.com)



**Anke Egger**  
Embodied Flow, Yin, Aerial,  
Yoga Nidra, Embodied Meditation  
[www.anke-egger.com](http://www.anke-egger.com)



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

# Die Yogaguides



**Petra Jedinger**  
Hatha Yoga, Aerial Yoga,  
Ayurvedische Yoga Massage  
[www.yoga-air.at](http://www.yoga-air.at)



**Herta Meirer**  
Inana Yoga mit The Work von  
Byron Katie  
[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)



**Bozena Ritschel**  
Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Aerial Yoga,  
TranceVisionBreath, Marma Chikitsa



**Annemarie VENUSfrequency**  
Hatha Vinyasa, Yin, Yoga Nidra, Ecstatic &  
Trance Dance Ritual, Somatic Healing Touch  
& REIKI, Holistic Body Wisdom Guide,  
[www.venusfrequency.com](http://www.venusfrequency.com)



**Lena Jungmann**  
Hatha & Vinyasa Yoga, Embodied  
Movement, Yin & Yoga Nidra,  
Wohlfühlen & Selbstbewusstsein  
[www.happylenyoga.com](http://www.happylenyoga.com)



**Alexandra Meraner**  
Yogatherapie, Waldtherapie und  
Gesundheitscoaching  
[www.meraner.care](http://www.meraner.care)



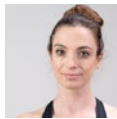
**Ulrike Schablin**  
Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM  
[www.ulrikeschablin-yogatherapie.de](http://www.ulrikeschablin-yogatherapie.de)



**Bibiana Weiermayer-Schmid**  
Hatha, Kundalini, Elemental Yoga



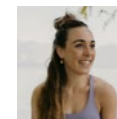
**Irene Kapl**  
Inside Yoga, ZEN Yoga, Therapeuti-  
sches Yoga, Meditation, Achtsam-  
keit, Nuad Thai Massage, Ostethai  
[www.all-in-yoga.at](http://www.all-in-yoga.at)



**Miruna Mihailescu**  
Hatha Yoga, Hot Yoga nach Bikram  
und Tanz  
[www.mirunamihailescu.jimdofree.com](http://www.mirunamihailescu.jimdofree.com)



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



**Bianca Wuppinger**  
Vinyasa Yoga mit Fokus auf Atmung  
[@bianca\\_mindfulbeing](https://www.bianca_mindfulbeing.com)



**Sabine Klein**  
Vinyasa, Sivananda, Hatha Yoga  
[www.openflowyoga.com](http://www.openflowyoga.com)



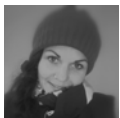
**Susanne Mors**  
Hatha Yoga, Pranayama & Mudras  
[@yogasahne](https://www.yogasahne.com)



**Stretching Panda**  
Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Power  
Yoga, Fusion Yin Yoga & Meditation  
& Sound Healing  
[www.stretchingpanda.com](http://www.stretchingpanda.com)



**Nadja Yogininni**  
zertifizierte Yogalehrerin,  
Spezialistin für ätherische Öle  
[www.yogininni.at](http://www.yogininni.at)



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



**Andreas Petko**  
Energie, Schlaf, Gesundheit, Theorie  
[@andy\\_petko](https://www.andypetko.com)



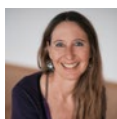
**Christine Swoboda**  
Yoga, Hormonyoga, Aerial Yoga,  
Yin Yoga, Meditation, Flowyoga mit  
Bandoneon & Klavier  
[www.feelfreeyoga.at](http://www.feelfreeyoga.at)



**Bettina Zenz**  
Yoga & Ergotherapie, Viniyoga, Spiral-  
dynamik, Fastienyoga, Vedic Chanting,  
TTM Traditionelle Thai Massage  
[www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg](http://www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg)



**Caro Love**  
Movement based Yoga, Mobility,  
Embodiment, Restorative,  
Pranayama  
[@caro.love](https://www.carolove.com)



**Andrea Rainer**  
Prana Vinyasa Flow Yoga, Pranayama,  
Meditation, Movement Medicine  
[www.andrearainer.com](http://www.andrearainer.com)



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

# 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)



## DAS.GOLDBERG

### Bad Hofgastein

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



## 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)

# Yoga Hotels Bad Gastein



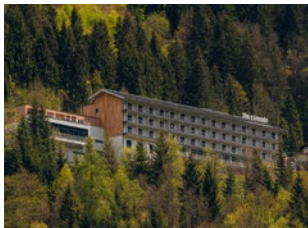
## Alpine Spa Hotel Haus Hirt

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



## Hotel Miramonte

**Bad Gastein**  
Reitpromenade 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)



## Straubinger Grand Hotel

**Bad Gastein**  
Straubingerplatz 2  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 304 90 500  
[www.travelcharme.com/hotels/straubinger](http://www.travelcharme.com/hotels/straubinger)



## Villa Excelsior Hotel und Kurhaus

**Bad Gastein**  
Reitstraße 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)

# Programm

## Donnerstag, 4.6.2026

2201	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga   Für das Herzzentrum und Magnetfeld	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2112	10.00 - 11.30 Uhr	Aqua Yoga   Water Experience	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	Du benötigst: Badebekleidung, Flipflops, Handtuch
4201	11.00 - 13.00 Uhr	WORKSHOP: Natural Yoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Angertal   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle). Du benötigst: Festes Schuhwerk, Sonnencreme, Trinkflasche
1001	13.00 - 14.30 Uhr	Flow into Presence   Achtsamkeit & meditatives Vinyasa	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2001	13.30 - 15.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Face & Glow Yoga   Awaken Your Radiance	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1002	15.00 - 16.30 Uhr	Step into your power   Connect to body, mind and breath	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2101	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Element Holz: Frei von der Leber weg	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2501	16.30 - 18.00 Uhr	Deep Stretch and Relax	<b>Irene Kapl (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Drum Move   Atem- und Sonnengrußvariationen folgen dem Rhythmus von Trommeln	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1601	16.30 - 18.00 Uhr	Slow Down Sanctuary   Nervensystem beruhigen & Regeneration	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1301	17.00 - 18.30 Uhr	Open Your Heart   Herzöffner & Anahata Flow	<b>Božena Ritschel</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2701	17.00 - 18.30 Uhr	Divine Rest	<b>Carmen Jedinger (DE/E)</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2901	17.00 - 18.30 Uhr	Relaxing Evening Yin	<b>Miruna Mihailsecu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2401	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   Happy Hips	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1801	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine®   Wirbelsäule	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2601	17.30 - 19.00 Uhr	Spring Yin & Visual Meditation   Reset & Receive	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1401	18.00 - 19.30 Uhr	Yin/Restorative & Sound   Schultern & Herzöffner	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
4101	19.00 - 21.00 Uhr	WORKSHOP: SOMA Frequency   Inner Stillness Journey	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Freitag, 5.6.2026

2602	7.30 - 9.00 Uhr	Ground Work   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1802	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1302	8.00 - 9.30 Uhr	Root & Release   Hüftöffner mit Erdung	<b>Božena Ritschel</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2102	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga   Ausgleich der Aura	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischen Hof	Bad Hofgastein	
2502	8.00 - 9.30 Uhr	Spring Detox Yoga	<b>Irene Kapl (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2702	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga zur Emotionslenkung	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2902	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow um in den Tag zu kommen	<b>Miruna Mihailsecu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2402	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1402	8.00 - 9.30 Uhr	Every move matters   Embodied movement	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Herz - Morning - Glow   Öffne dein Herz	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1602	8.00 - 9.30 Uhr	Rise & Align   Sanfte Aktivierung & anatomische Ausrichtung	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1003	9.30 - 10.30 Uhr	Liquid flow   Kraftvoller Flow	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2141	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Herta Meirer (DE/E)</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
1403	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2603	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga Flow   Herzöffner	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
7777	11.30 - ca. 14.00 Uhr	DESPACHO   ERD.ZEREMONIE	<b>Carmen Jedinger (DE/E)</b>	Schlossalm, Holzplattform Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Eintritt bei freie Spender & mit Bergbahnticket extra kleiner Fußweg zum Zeremonien-Spot. Du benötigst: Yogamatte, Sitzmöglichkeit, gutes Schuhwerk, Zwiebel-Look-Kleidung, Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif), Trinkflasche
1026	14.30 - 16.00 Uhr	Stabile Wurzeln   Yoga für Knie und Beine	<b>Johma Haslinger</b>	Sportgastein   Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Gastein, Abfahrt Shuttle 14.30 Uhr! Du benötigst: Festes Schuhwerk, Trinkflasche, Sonnenschutz. Auf Zuspätkommende kann nicht gewartet werden.
1004	15.00 - 16.00 Uhr	Move & Relax   Rücken, Nacken & Schultern	<b>Božena Ritschel</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2503	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Deep Stretch and Relax	<b>Irene Kapl (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Release Flow   Mit MFR Myo Fascial Release in den Abend gleiten: Fokus Schulter & Rücken	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1603	16.30 - 18.00 Uhr	Moon Flow   Feminine Energy & intuitive Bewegung	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2202	17.00 - 18.30 Uhr	Kundalini Yoga   Balance von Prana und Apana	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	

## Freitag, 5.6.2026

2903	17.00 - 18.30 Uhr	Sanftes Abendyoga	<b>Miruna Mihailsecu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1303	17.00 - 18.30 Uhr	Deep & Relax   Faszien-Yoga	<b>Božena Ritschel</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2403	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   A Grounded and Joyful Heart	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2703	17.00 - 18.30 Uhr	Entspannende Yogatherapiestunde	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1803	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine®   Bedtime Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2604	17.30 - 19.00 Uhr	Deep Flow   Slow Power. Full Presence.	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1404	18.00 - 19.30 Uhr	Relaxed Vinyasa Flow   Rückbeugen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
3001	19.00 - 20.30 Uhr	Sonnenuntergangs-Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Solarbad Dorfgastein
4202	20.00 - 21.30 Uhr	OPENING Klangbad mit Kristallklangschaalen	<b>Johma Haslinger</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1501	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz   Chakrenöffnung	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Samstag, 6.6.2026

2605	7.30 - 9.00 Uhr	Full Body Coordination   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1204	7.30 - 9.00 Uhr	Morgenroutine   Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1804	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2003	8.00 - 9.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Flexibility Flow   Create Space in Body & Mind	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Praxis, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1304	8.00 - 9.30 Uhr	Wall Flow   Yoga an der Wand	<b>Božena Ritschel</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2504	8.00 - 9.30 Uhr	Find Your Inner Balance	<b>Irene Kapl (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2203	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga   Halschakra, die Kraft der Klarheit	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2404	8.00 - 9.30 Uhr	Dynamisches Flow-Yoga   Twists & Balances	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2904	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Yoga für einen flexiblen Rücken	<b>Miruna Mihailsecu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1405	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Mobility Flow   Hips	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2704	8.00 - 9.30 Uhr	Aktivierende Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1604	8.00 - 9.30 Uhr	Breath of Light   Atemfokus & energetische Aktivierung	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2002	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga am Berg   Breathe & Move: Bewusste Bewegung im Rhythmus der Natur	<b>Bianca Wuppinger</b>	Schlossalm, Holzplattform Bergstation   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Auf Zuspätkommende kann nicht gewartet werden.

## Samstag, 6.6.2026

2606	10.00 - 11.30 Uhr	Aerial Yoga   Fly. Strengthen. Flow.	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1005	10.00 - 11.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Basic Yoga Schnupperyogastunde	<b>Bettina Zenz</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2142	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Herta Meirer (DE/E)</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer- Saal	Bad Hofgastein	
H1	10.30 - 12.00 Uhr	Functional Movement Class	<b>Adam Husler (E)</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1406	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1006	12.30 - 13.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Peak Pose Power Flow   Kraft, Core & Asana-Technik	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Bad Gastein
1030	12.30 - 14.00 Uhr	Yoga am Berg : Kriya & Flow   Detox for Body, Breath & Mind	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Glocknerblick, Stubnerkogel   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Auf Zuspätkommende kann nicht gewartet werden.
2004	13.00 - 14.00 Uhr	Core Power	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminar- raum Praxis, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
H2	14.30 - 16.30 Uhr	CENTRED STATES   A Complete Practice for Curious Yogis	<b>Adam Husler (E)</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2405	15.00 - 16.30 Uhr	Entspanntes Aerial Yoga   Restorative in Bodennähe	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2505	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Plus   Yin Yoga meets Thaimassage	<b>Irene Kapl (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Soft Movement   My Body my Home	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Springdowner   Yoga im Kerzenlicht- von einer bewegten Sequenz zu einer ruhigen und erdenden Praxis	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1605	16.30 - 18.00 Uhr	Release & Let Go   Hüftfokus & emotionales Loslassen	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1305	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   Loslassen & Ruhe für Körper und Geist	<b>Božena Ritschel</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2406	17.00 - 18.30 Uhr	Very Slow Flow & Yoga Nidra	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2905	17.00 - 18.30 Uhr	Balancing and breathing	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2705	17.00 - 18.30 Uhr	Quantenmeditation	<b>Carmen Jedinger (DE/E)</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1805	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine®   Schulter- & Nacken-Reset	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2608	17.30 - 19.00 Uhr	Dream State   Yoga Nidra & Visual Journey	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1407	18.00 - 19.30 Uhr	Yin & Sound Bath	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1007	19.00 - 20.30 Uhr	Abendreset   Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Eingang Wiener Saal

## Sonntag, 7.6.2025

2609	7.30 - 9.00 Uhr	Spring Glow Flow   Move. Shine. Awaken.	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1806	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1008	8.00 - 9.30 Uhr	Meridian Yoga Element Feuer   Im Herzen angekommen	<b>Johma Haslinger</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1306	8.00 - 9.30 Uhr	Balance & Zentrieren   Ganzheitlicher Flow	<b>Božena Ritschel</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2506	8.00 - 9.30 Uhr	Zen Yoga Flow	<b>Irene Kapl (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2407	8.00 - 9.30 Uhr	Dynamisches Flow-Yoga   Backbends with Integrity of the Body	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1408	8.00 - 9.30 Uhr	Moving from within Embodied Flow	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2906	8.00 - 9.30 Uhr	Warrior Flow	<b>Miruna Mihalescu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2104	8.00 - 9.30 Uhr	VORTRAG: Schlafoptimierung	<b>Andreas Petko</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1206	8.00 - 9.30 Uhr	Rise & Balance   Mit Kraft und Balance in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1606	8.00 - 9.30 Uhr	Rooted Flow   Erdung & Stabilität	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2706	8.00 - 9.30 Uhr	Elemental Yoga   Erde	<b>Carmen Jedinger (DE/E)</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1807	8.00 - 9.30 Uhr	Restorative Yoga meets TCM	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1502	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz   Frühlingsenergien	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
2143	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Herta Meirer (DE/E)</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
H3	10.30 - 12.00 Uhr	Vinyasa Masterclass	<b>Adam Husler (E)</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2008	10.30 - 11.30 Uhr	Breathe & Move   Bewusste Bewegung im Rhythmus der Natur	<b>Bianca Wuppinger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Praxis	Bad Hofgastein	
1409	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2610	11.30 - 13.00 Uhr	Aerial Yoga   Balance & Leichtigkeit	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1009	12.30 - 14.00 Uhr	Yoga am Berg: Frauenpower   Ein aktiver Flow für eine starke Körpermitte & einen aktiven Beckenboden	<b>Bettina Zenz</b>	Talblick, Stubnerkogel   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Auf Zuspätkommende kann nicht gewartet werden.
2005	12.30 - 14.00 Uhr	Yoga am Berg: Yogaflow & Shake   Deep Listening – Suniai	<b>Johma Haslinger</b>	Schlossalm, Holzplattform Bergstation   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Auf Zuspätkommende kann nicht gewartet werden.
2006	13.00 - 14.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Gentle Heartopening Practice   Backbends & Balance	<b>Miruna Mihalescu (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

## Sonntag, 7.6.2025

4203	13.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Natural Yoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Angertal   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle!) Du benötigst: Festes Schuhwerk, Sonnencreme, Trinkflasche
4102	14.15 - 16.15 Uhr	WORKSHOP: Master Your Alignment   Anatomie verstehen & Asanas sicher aufbauen	<b>Stretching Panda (DE/E)</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.00 Uhr, KTVB Bad Gastein
2007	14.30 - 15.30 Uhr	Heart Coherence Flow   Open. Align. Expand.	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Praxis, KTVB"	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2607	14.30 - 16.30 Uhr	WORKSHOP: Eisbaden	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ   Rooftop	Bad Hofgastein	
2408	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga in der Höhe   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1307	16.30 - 18.00 Uhr	Rest & Digest   Myofascial Release : Embodied Yin	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2507	16.30 - 18.00 Uhr	Release the Hips Flow   Stärkung & Mobilisation für Beine und Hüften	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteintal	Bad Hofgastein	
1207	16.30 - 18.00 Uhr	Mit Yin Yoga & Musik zur Kraft der inneren Mitte	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2204	16.30 - 18.00 Uhr	Align to Rise   Ausrichtung & Körperbewusstsein	<b>Lisa Arndt</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1607	16.30 - 18.00 Uhr	Rückenschmerzen, Ade!   Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2409	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   Happy Hips	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2611	17.00 - 18.30 Uhr	Aroma Yoga   Breathe in Balance	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2907	17.00 - 18.30 Uhr	Hüft- und Schulteröffnendes Yoga	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2707	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapiestunde für gesunde Hüften	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1410	18.00 - 19.30 Uhr	Yin & Sound Bath	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1010	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga   Water Experience	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Du benötigst: Badekleidung, Flipflops, Handtuch

## Montag, 8.6.2026

1808	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1308	8.00 - 9.30 Uhr	Chakren Yoga & Meditation   Klarheit im Licht	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2508	8.00 - 9.30 Uhr	Breathe & Move   Bewusster Ganzkörper-Flow mit Atemfokus	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2410	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen	<b>Anke Egger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1411	8.00 - 9.30 Uhr	Shake the dust   Not just a workout	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2612	8.00 - 9.30 Uhr	Strength & Stability   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2908	8.00 - 9.30 Uhr	Powerful Yogaflow	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1208	8.00 - 9.30 Uhr	Kriegervariationen "in Zeitlupe" & Yin für die Körperrückseite	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2205	8.00 - 9.30 Uhr	VORTRAG: Tipps für mehr Energie im Alltag   Mach mehr aus deinem Alltag mit einfachen Strategien für mehr Gesundheit und Wohlbefinden!	<b>Andreas Petko</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1608	8.00 - 9.30 Uhr	Relax & Heal   Vinyasa & Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2708	8.00 - 9.30 Uhr	Potentialentfaltung mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2009	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga for Strength   Power. Stability. Clarity.	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 08.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2144	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Herta Meirer (DE/E)</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
4204	10.30 - 12.30 Uhr	WORKSHOP: Faszienmassage mit Tennisball	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1011	11.30 - 13.00 Uhr	Bloom Into Motion   Kreativität & funktionelle Bewegung	<b>Lisa Arndt</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
1012	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Energize & Awaken   Kraftaufbau & Körperintelligenz	<b>Lisa Arndt</b>	Yogaplatz & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2509	16.30 - 18.00 Uhr	Power Yoga   Dynamische Kraft & bewusste Entspannung	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Ground & Grow   Balance & Atem	<b>Lisa Arndt</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1609	16.30 - 18.00 Uhr	Relax & go deeper   Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1309	17.00 - 18.30 Uhr	Ankommen & schmelzen   Im Körper landen: Embodied Yin	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2411	17.00 - 18.30 Uhr	The Power of NOW   Journaling - Meditation in allen Formen, Pranayama und Hathaflow	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2613	17.00 - 18.30 Uhr	Kirtan & Yin   Chant. Release. Rest.	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2709	17.00 - 18.30 Uhr	Gesunder Schlaf mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1807	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga meets TCM	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1412	18.00 - 19.30 Uhr	Yin & Sound Bath	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1013	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga   Water Experience	<b>Natalia Aurora (DE/E)</b>	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Du benötigst: Badebekleidung, Flipflops, Handtuch

## Dienstag, 9.6.2026

2710	7.30 - 9.00 Uhr	Sonnengrüße aus yogatherapeutischer Sicht	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1810	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1310	8.00 - 9.30 Uhr	Somatic Vinyasa   Erwachen der Körperintelligenz	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2510	8.00 - 9.30 Uhr	Mobility Flow   Ganzkörperbewegung & achtsames Dehnen	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2412	8.00 - 9.30 Uhr	Mut zum Sprung   Hathayoga auf Händen und Füßen	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1413	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Mobility Flow   Balance	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2909	8.00 - 9.30 Uhr	Spinewits und Bauchmuskeln	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1209	8.00 - 9.30 Uhr	Balance & Kraft der Mitte	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2106	8.00 - 9.30 Uhr	Frühlingserwachen   Mit frischer Energie in den Tag	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1610	8.00 - 9.30 Uhr	Golden Flames   Vinyasa Flow (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
4103	10.30 - 12.30 Uhr	WORKSHOP: Yoga & Jodeln in Sportgastein	<b>Johma Haslinger</b>	Sportgastein   Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) Du benötigst: Gutes Schuhwerk, bequeme Kleidung! Auf Zuspätkommende kann nicht gewartet werden.
4205	11.00 - 12.30 Uhr	WORKSHOP: Frühlings-Detox mit Hatha Yoga & Meditation	<b>Petra Janata</b>	Seminarraum Praxis, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1014	12.00 - 13.00 Uhr	Moving Breath   Vinyasa am Wasserfall	<b>Sabine Klein</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2614	13.00 - 14.30 Uhr	Strength & Flexibility   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2722	14.00 - 16.00 Uhr	WORKSHOP: The Wisdom of Mother Earth	<b>Bibiana Weiermayer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2010	14.30 - 15.30 Uhr	Balancing on one and two legs	<b>Miruna Mihailescu (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1015	15.30 - 17.00 Uhr	Explorative, spielerische Bewegung   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2511	16.30 - 18.00 Uhr	Grounded Yoga   Stabilität, Fokus & Erdung	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2206	16.30 - 18.00 Uhr	Breathe Into Spring   Leichtigkeit & Atemfluss	<b>Lisa Arndt</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1611	16.30 - 18.00 Uhr	Wellen der Ruhe   Yin & Yoga Nidra (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1311	17.00 - 18.30 Uhr	Loslassen in Tiefe   Nervensystem beruhigen: Myofascial Release	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2413	17.00 - 18.30 Uhr	Hüftöffnendes Hatha Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2711	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für das Herz	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1811	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine®   Becken, Hüfte und ISG	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2615	17.30 - 19.00 Uhr	Nadabrahma Meditation   Eine Reise zum Inneren Klang & Tiefenenspannung	<b>Annemarie VENUSfrequency (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1414	18.00 - 19.30 Uhr	Presence & Practice   A Mindful Immersion	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1503	20.00 - 21.30 Uhr	Awareness   Spüren – Tanzen – erleben	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Mittwoch, 10.6.2026

1504	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation   Ein Impuls	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2616	7.30 - 9.00 Uhr	bePRANA   Life Energy: Yoga Flow	<b>Annemarie VENUSfrequency (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1812	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga	<b>Ulrike Schablin (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1312	8.00 - 9.30 Uhr	Fließende Kraft Vinyasa & Faszien	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2512	8.00 - 9.30 Uhr	Energy Boost Flow   Wach werden, Atem spüren & Energie aktivieren	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2414	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Formen   Aufbau und Flow	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1415	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Mobility Flow   Rückbeugen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1210	8.00 - 9.30 Uhr	Der Atem führt   Asanas im Atemflow	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2910	8.00 - 9.30 Uhr	Soul Yoga   Hatha Yoga mit Meditation	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2207	8.00 - 9.30 Uhr	Frühlingsflow für den ganzen Körper	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1612	8.00 - 9.30 Uhr	Finde die Balance   Yoga Flow (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2712	8.00 - 9.30 Uhr	Mit Yogatherapie in deine Kraft kommen	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
4104	10.30 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Atmung, Ausrichtung & Achtsamkeit in Bewegung	<b>Lisa Arndt</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2011	13.00 - 14.30 Uhr	Ode an die Bäume   Hatha Yoga mit Meditation	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kon- gresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2012	15.00 - 16.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Soft Yoga Flow   Grundlagen & achtsame Ausrichtung	<b>Annemarie VENUSfrequency (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kon- gresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1016	15.00 - 16.00 Uhr	Root to Rise	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2513	16.30 - 18.00 Uhr	Slow Strength & Yin   Ruhiger Kraftaufbau & tiefes Loslassen	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2107	16.30 - 18.00 Uhr	Power Up and Slow Down   Kraft & Balance	<b>Lisa Arndt</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1613	16.30 - 18.00 Uhr	Süße Träume   Yin & Meditation (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1313	17.00 - 18.30 Uhr	Raum schaffen für deine Essenz   Shake the dust rest in movement	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2415	17.00 - 18.30 Uhr	Eine taoistische Reflexion für den Alltag   Wenn nichts das Wertvollste ist	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2713	17.00 - 18.30 Uhr	Gesunde Gelenke mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1813	17.00 - 18.30 Uhr	Evening Calm   Atem der Stille	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2617	17.30 - 19.00 Uhr	Sound Journey & Yin Yoga	<b>Annemarie VENUSfrequency (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1416	18.00 - 19.30 Uhr	What are you feeling today?	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1505	20.00 - 21.30 Uhr	Herzkoherenz und Erdung	<b>Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Donnerstag, 11.6.2026

2618	7.30 - 9.00 Uhr	Strength & Mobility   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1814	7.30 - 9.00 Uhr	Balance Flow   Finde deine innere Mitte	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2013	8.00 - 9.30 Uhr	Atem · Mudra · Asana   Die Kraft innerer Ausrichtung	<b>Susanne Mors</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 07.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1314	8.00 - 9.30 Uhr	Shake the dust - open to grace   Eine somatische, musikalische Reise	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2514	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Balance Flow   Inneres & äußeres Gleichgewicht	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2416	8.00 - 9.30 Uhr	Ausgewogener Start in den Tag	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1417	8.00 - 9.30 Uhr	Prana Vinyasa Flow Yoga   Element Erde: Vorbeugen	<b>Andrea Rainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1211	8.00 - 9.30 Uhr	Paradiesvogel   Balance & Kraft für deine Resilienz	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2911	8.00 - 9.30 Uhr	Anahata Flow   Dynamischer Flow zur Herzöffnung	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2108	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga   Kriya für deine morgendliche Sadhana/Praxis	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1614	8.00 - 9.30 Uhr	Golden Morning Glow   Vinyasa Flow (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2714	8.00 - 9.30 Uhr	Mehr Lebensfreude mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1017	9.30 - 11.00 Uhr	Oh Happy Morning   Lass uns ins Fließen kommen	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2014	10.00 - 11.00 Uhr	Strong Vinyasa Flow   Ganzkörperkraft, Fokus & Präsenz	<b>Bianca Wuppinger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2015	13.00 - 14.30 Uhr	Becoming You   Dynamischer Flow für wer du schon bist	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1018	13.30 - 15.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Yoga für EinsteigerInnen	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2016	15.00 - 16.30 Uhr	Stille Kraft   Asanas mit Atem & Mudras vertiefen	<b>Susanne Mors</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2912	16.00 - 17.30 Uhr	Hips don't lie   Yoga Flow für Hüftmobilität	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2515	16.30 - 18.00 Uhr	Strong Vinyasa Flow   Ganzkörperkraft & bewusste Bewegung	<b>Bianca Wuppinger</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2208	16.30 - 18.00 Uhr	Sanftes Hatha Yoga   Wohltat für Schultern & Nacken, entspannt in den Abend	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1615	16.30 - 18.00 Uhr	Nervensystem Reset   Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2017	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga mit Chakra-Fokus, Bija Mantras & Mudras	<b>Susanne Mors</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

## Donnerstag, 11.6.2026

1315	17.00 - 18.30 Uhr	Yin & Atem   Raum schaffen für dein inneres Licht	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2417	17.00 - 18.30 Uhr	Spürfähigkeit es eigenen Körpers erkunden	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2715	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für die Darmgesundheit	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1815	17.00 - 18.30 Uhr	Relax Yoga   Tiefe Entspannung für Körper und Geist	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2619	17.30 - 19.00 Uhr	Yoga Nidra   Eine Reise ins bewusste Ruhen	<b>Annemarie VENUSfrequency (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1418	18.00 - 19.30 Uhr	Prana Vinyasa Flow Yoga   Element Feuer: Balancehaltungen	<b>Andrea Rainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1506	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Freitag, 12.6.2026

2620	7.30 - 9.00 Uhr	Motion in Space   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1816	7.30 - 9.00 Uhr	Core Connection   Stärke dein Zentrum	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1019	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Yin Yoga mit Livemusik & Klang für alle!	<b>Christine Swoboda (DE/E) &amp; Nicole Herrmann</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 07.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1316	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow Feuerelement   Verkörper die Sonne	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2516	8.00 - 9.30 Uhr	Magic Morning Vinyasa   Energetisierender Flow für einen klaren und kraftvollen Start	<b>Happy Lena Yoga (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2418	8.00 - 9.30 Uhr	Aktive Yogaeinheit	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1419	8.00 - 9.30 Uhr	The craft of practice   Embodied exploration	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1212	8.00 - 9.30 Uhr	Pranayama, Sonnengrüße & Herzöffnungen	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Eine Chakra-Reise durch den ganzen Körper	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1616	8.00 - 9.30 Uhr	Gemütlich in den Tag   Flow & Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2716	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionsyoga bei Ängsten I	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2913	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Sutra Flow   Vinyasa Flow mit Lektionen aus den Yoga Sutras	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2018	9.00 - 10.30 Uhr	Pranayama Deep Dive   Die Atempraxis der alten Yogis	<b>Susanne Mors</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1020	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga am Berg: Shared Ground   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Talblick, Stubnerkogel   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommen- de nicht gewartet werden kann.
2019	11.00 - 12.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Hatha Yoga   Erde finden, Herz öffnen	<b>Annemarie VENUSfrequency (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Praxis, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2419	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga   Restorative in Bodennähe	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
4206	11.00 - 13.00 Uhr	WORKSHOP: Emotionsyoga	<b>Renate Heiss</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2020	11.30 - 13.00 Uhr	Vinyasa Flow um sich selbst erspüren   Spring in den Frühling	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1021	12.00 - 13.00 Uhr	Yoga Flow   Stabil & leicht	<b>Andrea Rainer</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1420	13.00 - 14.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2621	13.00 - 14.30 Uhr	Aerial Yoga   Playful Shoulder & Hip Exploration	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1022	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga Flow & Atemkraft   In Bewegung ankommen	<b>Andrea Rainer</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Freitag, 12.6.2026

2021	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg: Ground & Glow Hatha   Erdende Hatha-Praxis für Stabilität & Präsenz	Happy Lena Yoga (DE/E)	Schlossalm, Holzplattform Bergstation   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
4207	15.30 - 17.00 Uhr	WORKSHOP: Die zehn Mudras der Hatha-Yoga-Pradipika	Susanne Mors	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2517	16.30 - 18.00 Uhr	Melatonin Magic   Yoga Nidra + Sound Bath mit Crystal Bowls: Tiefenentspannung & Nervensystem Reset	Happy Lena Yoga (DE/E)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1213	16.30 - 18.00 Uhr	Yin für Meridiane mit Livemusik	Christine Swoboda (DE/E)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1617	16.30 - 18.00 Uhr	Mondlicht Yin   Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	Nadja Yogininni (DE/E)	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2109	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Für totales Gleichgewicht	Johma Haslinger	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1317	17.00 - 18.30 Uhr	Tiefenruhe & Innenschau   Embodied Yoga Nidra & Meditation	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2420	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation   Die 3 Gunas	Damara Berger (DE/E)	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2717	17.00 - 18.30 Uhr	Emotionsyoga bei Ängsten 2	Renate Heiss	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2914	17.00 - 18.30 Uhr	Just your breath   Yoga, Atmung und Bewegung aber ohne Musik	Mark Dowe (DE/E)	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1817	17.00 - 18.30 Uhr	Just breathe   Der Atem als Anker	Ingrid Berger (DE/E)	the cómodo	Bad Gastein	
2622	17.30 - 19.00 Uhr	Weibliche Energie stärken und harmonisieren	Susanne Mors	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1421	18.00 - 19.30 Uhr	Digest & Destress mit Shiatsu   Zeit für dich	Caro Love (DE/E)	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
3002	19.00 - 20.30 Uhr	Sonnenuntergangs-Yoga	Verena Lainer	Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Solarbad Dorfgastein
2022	19.00 - 20.30 Uhr	Ecstatic Dance   Tanz der Elemente: Eine Ecstatic Dance Reise durch die 5 Elemente	Annemarie VENUSfrequency (DE/E)	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1507	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz   Chakrenaktivierung	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2720	20.00 - 21.30 Uhr	Klang & Meditation	Bibiana Weiermayer-Schmid	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2625	20.00 - ca. 23.00 Uhr	WORKSHOP: NEUMOND RITUAL mit Hol(Y)stic Movement	Fia Sonora (DE/E)	Hotel BLÜ   Yogaspace & Rooftop	Bad Hofgastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Samstag, 13.6.2026

2623	7.30 - 9.00 Uhr	Prana Power   Die Essenz des traditionellen Hatha Yoga spüren	<b>Susanne Mors</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1818	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für die Seele: Achtsamkeit in Bewegung	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1318	8.00 - 9.30 Uhr	Somatics & Vinyasa   Geschmeidigkeit und Freiheit	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2421	8.00 - 9.30 Uhr	Fließende & Aktivierende Yogaeinheit für den ganzen Körper	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1422	8.00 - 9.30 Uhr	Movement Medicine & Conscious Dance   Movement Medicine & die Elemente	<b>Andrea Rainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2518	8.00 - 9.30 Uhr	Rise of the Eagle   Mandala Vinyasa: 360° Flow für Balance & Mut	<b>Happy Lena Yoga (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1214	8.00 - 9.30 Uhr	Entdecke deine innere Kraft   Kriegertänze & Breathwork	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1618	8.00 - 9.30 Uhr	Heart Healing Flow   Vinyasa & Yin Yoga (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yugininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionsyoga bei Wut I	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2110	8.00 - 9.30 Uhr	Peaceful Warrior   Hatha Yoga Flow	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2915	8.00 - 9.30 Uhr	Morgen Umpf Yoga   Power Flow Yoga	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2023	10.00 - 11.00 Uhr	Entspannte Frühlingsklasse im Element Holz	<b>Petra Janata</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1023	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga am Berg: The sky is the limit   Open air practice	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Glocknerblick, Stubnerkogel   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommen- de nicht gewartet werden kann.
2422	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga in der Höhe   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
4106	11.00 - 13.30 Uhr	WORKSHOP: Changing the way the world turns   Einführung in die Achtsamkeitspraxis (parallel zu den Quellentagen Gasteinertal)	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	Garten des Naturladens   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2024	11.30 - 13.00 Uhr	Pranayama Deep Dive für alle Level   Energieerweckung in Balance	<b>Susanne Mors</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1423	13.00 - 14.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1024	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga Flow & Atemkraft   In Bewegung ankommen	<b>Andrea Rainer</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2025	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg : Entdecke die Perfektion der Rishikesh-Reihe	<b>Susanne Mors</b>	Schlossalm, Holzplattform Bergstation   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommen- de nicht gewartet werden kann.

**Samstag, 13.6.2026**

2624	14.00 - 15.30 Uhr	Mobility Ground Movement   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2026	14.30 - 16.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Happy Dancer Yoga Flow	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Praxis, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2027	15.00 - 16.00 Uhr	Breath of Dawn: Pranayama & Gentle Flow   Atemlenkung & sanfte Mobilisation	<b>Happy Lena Yoga (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1215	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga mit Klang   Santes Halten & langes Gehenlassen	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2519	16.30 - 18.00 Uhr	Blissful Stretch & Release   Sanfte Dehnung & Myofasziale Entspannung	<b>Happy Lena Yoga (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1619	16.30 - 18.00 Uhr	Sternenklang   Yoga Nidra (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2210	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Übungsreihe für eine flexible Wirbelsäule	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1319	17.00 - 18.30 Uhr	Wellen der Langsamkeit   Embodied Yin: Myofascial Release	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2423	17.00 - 18.30 Uhr	Neustart für den Vagusnerv	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2719	17.00 - 18.30 Uhr	Emotionsyoga bei Wut 2	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2916	17.00 - 18.30 Uhr	YinYang MashUp   Sanfter Flow hin zu langsamen Yin Yoga	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1819	17.00 - 18.30 Uhr	Schulter-Nacken-Spezial	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1025	17.00 - 18.30 Uhr	Presence & Practice   A Mindful Immersion	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1424	18.00 - 19.30 Uhr	Prana Vinyasa Flow Yoga   Element Wasser: Hüftöffner	<b>Andrea Rainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
9999	21.00 - ca. 23.00 Uhr	CLOSING CEREMONY: Soul Resonance Experience   A unique Journey with healing sound	<b>Amalua</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Einlass ab 20.30 Uhr, Eingang Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe. Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien

## Sonntag, 14.6.2026

2626	7.30 - 9.00 Uhr	Hatha Yoga mit Affirmationen	<b>Susanne Mors</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1820	7.30 - 9.00 Uhr	Mindful Moves   Fließende Leichtigkeit	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1320	8.00 - 9.30 Uhr	Shake the dust   Ausschütteln, Befreien, weich werden	<b>Nicole Herrmann</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: Mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2424	8.00 - 9.30 Uhr	Fließende Surya Namaskar Variationen	<b>Damara Berger (DE/E)</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1216	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße & Balance	<b>Christine Swoboda (DE/E)</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2520	8.00 - 9.30 Uhr	Solar Activation Flow   Core, Standhaltungen & Atemkraft	<b>Happy Lena Yoga (DE/E)</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1620	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengold Flow   Vinyasa & Pranayama (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2721	8.00 - 9.30 Uhr	Vertiefung des Workshops   Emotionsyoga bei Burn-Out und Burn-On	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1425	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga & Mobility for Runners and Cyclists	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2917	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Palooza   Die Vinyasa Flow Yoga Party	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2211	8.00 - 9.30 Uhr	Frühlings Detox   Hatha Yoga	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1508	10.00 - 11.30 Uhr	Awareness & Tanz   Elemente	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
1027	10.00 - 11.30 Uhr	Modern Yoga for today's bodies and minds	<b>Caro Love (DE/E)</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2028	11.00 - 12.00 Uhr	Kräftiger unterer Rücken   Entspannt und beweglich	<b>Johma Haslinger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2029	11.00 - 12.30 Uhr	KOSTENLOSER CHARITY VORTRAG: Emotionsyoga: Yoga meets Psychotherapie	<b>Renate Heiss</b>	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
3003	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Meditation und Flow mit Räuchern	<b>Verena Lainer</b>	Fulseck	Dorfgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Talstation Fulseckbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
2030	11.30 - 13.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Kickstart in den Tag mit traditionellem Hatha Yoga	<b>Susanne Mors</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Praxis, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2628	12.30 - 14.00 Uhr	Aerial Yin Yoga   Yin im Tuch	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2031	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg: Gipfel-Yoga   Inklusiver Yoga Flow	<b>Mark Dowe (DE/E)</b>	Schlossalm, Holzplattform Bergstation   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
1028	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg: Elevate   A Mountain Flow	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	Talblick, Stubnerkogel   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.

## Sonntag, 14.6.2026

1029	13.00 - 14.30 Uhr	Meridian Yoga   Element Wasser (parallel zu den Quelltagen Gasteinertal)	<b>Johma Haslinger</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2627	14.30 - 16.30 Uhr	WORKSHOP: Eisbaden	<b>Fia Sonora (DE/E)</b>	Hotel BLÜ   Rooftop	Bad Hofgastein	
1426	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1621	16.30 - 18.00 Uhr	Sommerwind Yin   Yin Yoga & Pranayama (+ Stimmgabeln)	<b>Nadja Yogininni (DE/E)</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2111	16.30 - 18.00 Uhr	Kräftige Hüften   Beweglichkeit und Stabilität	<b>Johma Haslinger</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2425	17.00 - 18.30 Uhr	Mediation & sanfter Flow   Entzünde das Feuer in dir	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2722	17.00 - 18.30 Uhr	Vertiefung des Workshops   Emotionsyoga bei Burn-Out und Burn-On	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1821	17.00 - 18.30 Uhr	Mobility Flow	<b>Ingrid Berger (DE/E)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2032	17.00 - 18.30 Uhr	Restoratives Yin Yoga & Sound   Faszien-Release & seelische Weichheit	<b>Happy Lena Yoga (DE/E)</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2629	17.30 - 19.00 Uhr	Ashtakumbhaka – Die acht großen Atemhaltungen	<b>Susanne Mors</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1427	18.00 - 19.30 Uhr	Prana Vinyasa Flow Yoga   Element Luft: Rückbeugen	<b>Andrea Rainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

# 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)

Lebensgefühl  
Österreich



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