

Gastein

Yogaherbst

QUELLE DER INSPIRATION

16. - 26.10.
2026

 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN


Namaste



Wo die Luft glasklar, die Stille unermesslich und der Himmel näher ist, wird die Natur zur wohlwollenden Lehrmeisterin. Sanft streift ein Lüftchen über die Haut und der Atem wird leicht und frei. Das Herz kann sich öffnen, der Geist kommt zur Ruhe. Mit Yoga-Plattformen an ungewöhnlichen Kraftplätzen, mit Ausblicken auf schneebedeckte Dreitausender und mit jahrelanger Yoga-Kompetenz bietet Gastein beste Voraussetzungen für passionierte Yogi'nis.

Die Kurse finden in diversen Partnerhotels, in freier Natur und an öffentlichen Plätzen der drei Gasteiner Orte statt.

Dabei werden verschiedenste Yogastile gemeinsam mit erfahrenen, namhaften Yogalehrer*innen praktiziert.

Yogakurse

Bei allen Indoor-Kursen in öffentlichen Räumen werden Yogamatten und Yoga Equipment bereitgestellt.

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

Spezielle Kurse für „**Anfänger*innen**“, also Menschen mit wenig oder keiner Yogaerfahrung, sind als solche gekennzeichnet.

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

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

Änderungen vorbehalten!



Buchung, Tickets & Information

Kur- & Tourismusverband Bad Gastein

T. +43 6432 3393 567

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

T. +43 6432 3393 271

Tourismusverband Dorfgastein

T. +43 6432 3393 462

oder online unter:

Web: gastein.com

E-Mail: yoga@gastein.com

Yogapauschalen

Yoga Partnerhotels bieten während der Yogatage in Gastein Pauschalen an.

Detaillierte Informationen zu den Angeboten finden Sie unter www.gastein.com und auf den Internetseiten der Hotels.

Ticketpreise

90 Min. € 20

60 Min. € 18

Aerial Yogaeinheit € 25

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

Laufende Updates auf
gastein.com/yogaherbst

Yoga an besonderen Orten

Erleben Sie die heilenden Kräfte im Tal der Gesundheit. An den schönsten Plätzen, mitten in der Natur finden Yogis zur inneren Ruhe und tanken Kraft für den Alltag.

In den drei Orten Dorfgastein, Bad Hofgastein und Bad Gastein finden Yogakurse im Wald, am Berg oder am Wasser statt. Wohltuend und belebend.



Sportgastein

Ankommen, loslassen, gehen, staunen, Ruhe und Gelassenheit finden: Die kraftvolle Natur mitten im Nationalpark Hohe Tauern.



Yogaplattform & Wasserfall

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



Garten des Naturladens

Unterhalb des Naturladens befindet sich der wunderschön angelegte Wohlfühlgarten. Oben im Geschäft locken frische Säfte und eine große Auswahl an Bio- und Demeter-Lebensmitteln. Da lacht das Yogi-Herz.

Schlossalm

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



Felsentherme

Aqua Yoga im Thermalwasser sorgt für besonderes Wohlbefinden.



Kurpark

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



Fulseeck

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



Highlights

Marketplace

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

Lounge Cherie

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

Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen und relaxen im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

Yogaherbst Kinoabend

SEMINARRAUM LICHTUNG, KTVB BAD HOFGASTEIN

Tauche ein in eine ganz besondere Filmnacht beim Gasteiner Yogaherbst! Genieße diesen besonderen Abend in einer einzigartigen Atmosphäre bei einem exklusiven Kinoabend, lehne dich bei frischem Popcorn zurück und freue dich auf einen inspirierenden Yogafilm im Beisammensein mit Gleichgesinnten.

25.10.2026 | 20.15 Uhr
in Bad Hofgastein



Workshop: Sound Healing & Yin Deep Release

16.10.2026
in Bad Gastein



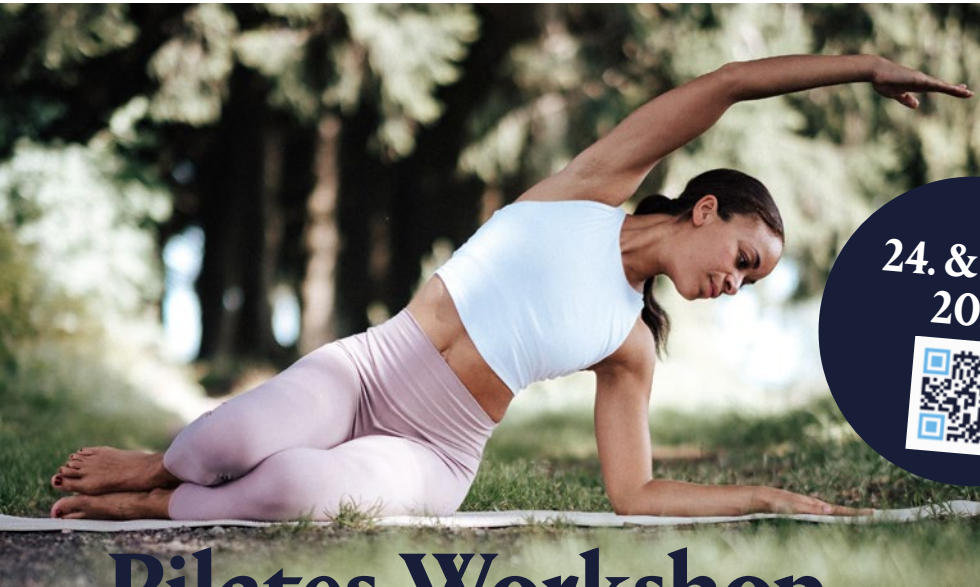
Tiefenentspannung, Nervensystem & energetische Heilung

STRETCHING PANDA | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

In diesem Workshop beginnen wir mit sanftem Yin Yoga, um das Nervensystem zu beruhigen, die Faszien zu öffnen und tief gespeicherte Spannungen zu lösen. Anschließend tauchst du in ein tiefes, nährendes Sound Healing ein: Klangschalen, Gong und feine Frequenzinstrumente bringen den Körper in Schwingung, lösen energetische

Blockaden und unterstützen die Regulation des Nervensystems.

Der Workshop lädt zu tiefer Entschleunigung, emotionaler Balance und energetischer Reinigung ein. Ideal für alle, die innere Ruhe, Tiefenentspannung und einen vollständigen Reset auf körperlicher und emotionaler Ebene suchen.



Pilates Workshop mit Jenny Pilates

Pilates Strength

24.10.2026

11.00 - 12.00 Uhr

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Der perfekte Einstieg in die Welt des Pilates. Gemeinsam lernen wir die Grundlagen kennen, von der Atmung über die richtige Ausrichtung bis hin zur Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur. Eine ideale Ergänzung zu deiner Yogapraxis.

Pilates Flow

24.10.2026

16.00 - 17.00 Uhr

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Wenn du den fließenden Charakter einer Vinyasa Klasse liebst, wirst du diese Stunde genießen. Wir verbinden die Präzision des Pilates mit einer durchgängigen, fließenden Bewegungsabfolge, die sich genauso meditativ wie kräftigend anfühlt.

Beginner Pilates für Yogis

25.10.2026

10.00 - 11.00 Uhr

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

In dieser Stunde bauen wir auf den Grundlagen auf und verbinden anspruchsvollere Pilates-Sequenzen zu einem fließenden Bewegungsablauf. Eine intensive, aber harmonische Einheit, die deine Körperkontrolle vertieft und deine Yogapraxis auf natürliche Weise ergänzt.

Intermediate Pilates für Yogis

25.10.2026

15.00 - 16.00 Uhr

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Entdecke eine neue Seite deiner Yogapraxis. In dieser Stunde verbinden wir die Präzision des Pilates mit gezielter Kraftarbeit, um deinen Körper von innen heraus zu stärken. Eine fließende Einheit, die dir mehr Stabilität, Kontrolle und Leichtigkeit auf der Matte schenkt.

Workshops

Yoga & Eisbaden

16.10.2026
in Bad Gastein



Für alle Outdoor-Enthusiasten, Neugierigen und alle, die über sich hinauswachsen wollen.

CARO LOVE | GASTEINER ACHE

Wer schon einmal in eisiges Wasser getaucht ist, weiß, dass es Mut, Überwindung und mentale Stärke erfordert. Genau darauf bereiten wir uns bei Yoga & Eisbaden durch Bewegung, mentales Training und Atemübungen vor. Der Moment danach ist perfekt, um dir eine Intention zu setzen für den Dip in die Ache.

Egal, ob du zum ersten Mal Eisbaden ausprobieren möchtest oder ein Winter ohne Eisbaden für dich nicht mehr vorzustellen ist – Yoga unterstützt dich dabei, das innere Feuer zu aktivieren und fördert gleichzeitig die nötige innere Ruhe.

CHARITY Einheit: Kosha Meditation

16.10.2026
in Bad Hofgastein



Dies ist eine kostenlose Charity-Einheit für Menschen mit geringem Einkommen

BIBIANA WEIERMYER-SCHMID | KURPARK

Bewusst durchwandern wir in dieser intensiven Meditation unsere 5 Koshas, die 5 Hüllen des Seins von der grobstofflichen

bis zur feinstofflichen Ebene und fördern die Tiefe unserer Verbindung zu uns selbst.

Movement & Expansion Beyond the Mat

17.10.2026
in Sportgastein



Expanding Consciousness through Movement

FIA SONORA | SPORTGASTEIN

Dieser Workshop lädt dich ein, Yoga über die Matte hinaus zu erleben. Gemeinsam erkunden wir, wie sich bewusste Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung frei und intuitiv entfalten können. Im Mittelpunkt steht die Verbindung von Stabilität und Leichtigkeit, Kraft und Flow – ohne den Anspruch, perfekt

zu sein. Der Workshop richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben und Yoga aus einer neuen Perspektive erleben möchten. Vorkenntnisse sind willkommen, aber nicht erforderlich – entscheidend sind Neugier, Offenheit und die Lust, den eigenen Körper bewusst zu entdecken.



Opening Ceremony

Klangkraft | Stimmen vereinen, Herzen öffnen

mit LuMos - wearelumos.de

Ein gemeinsamer Auftakt voller Klang, Präsenz und Verbundenheit

Beginne das Festival mit einem besonderen Erlebnis: In der Klangkraft-Zeremonie öffnen wir gemeinsam den Raum für Freude, Lebendigkeit und Verbindung. Mit Gitarre, Trommel, Shrutibox und Harmonium verweben wir Mantren und Lieder aus verschiedenen spirituellen und kulturellen Traditionen. Die Teilnehmenden werden eingeladen, ihre Stimme frei erklingen zu lassen und sich von der Kraft des gemeinsamen Singens tragen zu lassen.

Inseln der Stille schenken Raum für Innenschau und lassen die Schwingungen nachklingen. So entsteht ein feierlicher Auftakt, der alle Teilnehmenden in eine gemeinsame Ausrichtung führt und das Festival mit offenen Herzen beginnen lässt.

Samstag

17.10.

ab 21.00 Uhr

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

**Eintritt bei freier Spende
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

Workshops

Alle Details zu den
Yogaeinheiten
und Workshops unter
gastein.com/yoga

Strong Sirsasana

17.10.2026
in Bad Hofgastein



Inversion

LENA JUNGMANN | KURPARK

In diesem Workshop lernst du Schritt für Schritt, wie du Sirsasana sicher und bewusst aufbaust. Verschiedene Set-ups, Partnerübungen und Hilfsmittel helfen dir, Druck auf Kopf und Nacken zu minimieren

und Fehlhaltungen zu korrigieren. Gleichzeitig widmen wir uns dem mentalen Aspekt von Umkehrhaltungen, fördern Mut, Vertrauen und klare Ausrichtung.

Eisbaden am Rooftop with a View

18.10. &
26.10.2026
in Bad Hofgastein



Die belebende Kraft eines Eisbads entdecken

FIA SONORA | ROOFTOP HOTEL BLÜ

Fia begleitet dich durch den Kälteprozess, in einer sicheren und unterstützenden Umgebung, damit du den transformativen Effekt dieser Praxis erfahren kannst.

Eisbäder sind mehr als nur ein erfrischendes Bad – sie sind eine achtsame Reise, die den Körper stärkt, den Geist schärft und die innere Widerstandsfähigkeit weckt.

Ganzheitliche Entspannung & Heilung

19.10.2026
in Bad Gastein



mit Klang und Vibration von Stimmgabeln

NADJA YOGININNI | WIENER SAAL

Erlebe die wohltuende Wirkung von Stimmgabeln und entdecke, wie Klang und sanfte Vibration Körper und Geist in einen Zustand tiefer Entspannung bringen können. In diesem Workshop lernst du die Grundlagen der Stimmgabel-Anwendung kennen und

erfährst, wie Frequenzen dein Wohlbefinden unterstützen, Stress reduzieren und deine innere Balance fördern können. Eine achtsame Kombination aus Theorie und praktischen Übungen lädt dich ein, die Wirkung der Stimmgabeln unmittelbar selbst zu erleben.

Stressmanagement mit The Work von Byron Katie

23., 24. &

25.10.2026

in Bad Hofgastein



Schnupperworkshops

HERTA MEIRER | HOTEL NORICA

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.

Kirtan & Yoga Nidra

25.10.2026

in Bad Gastein



Chant. Release. Rest.

NATALIA AURORA | GARTEN DES NATURLADENS

Diese besondere Praxis vereint die heilsame Kraft des gemeinsamen Chantens mit der tiefen Entspannung von Yoga Nidra. Sanfte Mantras öffnen Herz und Stimme, lösen emotionale Spannungen und bringen den

Geist in einen meditativen Zustand. Die anschließende Nidra-Meditation lässt Körper und Nervensystem vollständig loslassen, beruhigt und regeneriert – für innere Ruhe, Klarheit und neue Energie.

VOLLMOND-RITUAL

25.10.2026

in Bad Hofgastein



mit Kakao-Zeremonie

FIA SONORA | HOTEL BLÜ

Der Vollmond lädt uns ein, innezuhalten, loszulassen und Altes, stagnierendes zu Verabschieden. In dieser besonderen Zeremonie verbinden wir die transformierende

Kraft des Vollmondes mit einem uralten Ritual aus Mesoamerika – der Kakao-Zeremonie. Dieses Ritual ist eine Einladung, dich selbst zu spüren.

The Art of Cyclical Living

26.10.2026

in Bad Gastein



Yoga & Feminine Flow

NATALIA AURORA | YOGAPLATTFORM & WASSERFALL

Fokus: Zyklusbewusstsein & weibliche Energie. Ein sanfter Flow abgestimmt auf die Energie des weiblichen Zyklus. Du lernst, Bewegung, Atmung und Achtsamkeit an

die unterschiedlichen Phasen deines Zyklus anzupassen. Diese Praxis stärkt Intuition, Selbstakzeptanz und Verbindung zu deiner inneren Weiblichkeit.

Yoga Hotels

Bad Hofgastein



Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 26
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6356
www.alpenhaus-gastein.at



Hotel BLÜ

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 1
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6230
www.hotelblue.at



Sendlhofer's

Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 34
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 38380
www.sendlhofers.com



Design Hotel DAS.GOLDBERG

Bad Hofgastein

Haltestellenweg 23
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6444

www.dasgoldberg.at



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6216

www.oehof.at



Hotel Norica

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 3
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8391

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

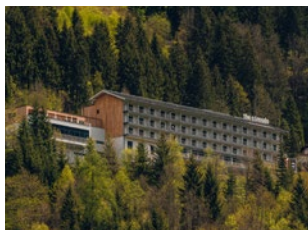


Hotel Miramonte

Bad Gastein

Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
+43 6434 25770

www.hotelmiramonte.com



the cōmodo

Bad Gastein

Kaiserhofstraße 18
5640 Bad Gastein
+43 6434 30432

www.thecomodo.com



Straubinger Grand Hotel

Bad Gastein

Straubingerplatz 2

5640 Bad Gastein

+43 6434 304 90 500

www.travelcharme.com/hotels/straubinger



Villa Excelsior Hotel und Kurhaus

Bad Gastein

Reitlstraße 20

5640 Bad Gastein

+43 6434 21350

www.villa-excelsior.at



Hotel Alpenblick

Bad Gastein

Kötschachtaler Straße 17

5640 Bad Gastein

+43 6434 20620

www.alpenblick-gastein.com

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

Lebensgefühl
Österreich



gastein.com