

Bad Hofgastein					
Datum	Uhrzeit	Location	Yogastil	Yoga	Lehrer
Mittwoch 24. Mai	20:00-21:00	Kongresszentrum	Meditative Einstimmung	Meditative Einstimmung, Ankommen, Loslassen, sanfte Flows mit Musik	Johma + Anna Kathalina Langer
Donnerstag 25. Mai	07:00 - 08:30	Kurpark Treffpunkt: 6:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Gehmeditation	Atme die Berge - Mit BreathWalk in den Tag starten	Johma
Donnerstag 25. Mai	11:00 - 12:30	Kursaal 1. Stock	Hatha-Yoga	„Stress lass‘ nach – mit Yoga“	Karin Perkmann
Donnerstag 25. Mai	13:00 - 14:30	Kursaal 1. Stock	High Intensity	High Intensity Yoga®	Birgit Brandstetter
Donnerstag 25. Mai	14:30 - 16:00	Treffpunkt: 14:15 Uhr TVB Bad Hofgastein, Shuttle	Yoga & Kräuterwanderung	„Sinneswanderung mit Kräutern und Yogaübungen“ am Mühlhof Bad Hofgastein	Heidi Huber + Karin Schönegger
Donnerstag 25. Mai	17:00 - 18:30	Kongresszentrum	Ernährung	Im Dialog: „Food For The Mind“ - Wie beeinflusst Nahrung unser geistiges und spirituelles Wohlbefinden? (Vortrag)	Daniela Wolff
Donnerstag 25. Mai	19:30-ca 21:00	Kongresszentrum Eintritt frei!	OPENING	Opening Atme die Berge „Speed Yoga“ - 20 verschiedene Yogastile und Yogalehrende in 100 Minuten kennen lernen. Ausklang mit geführter Klangreise	alle Yogalehrende und Klangreise mit Jochen & Ulrike
Freitag 26. Mai	07:40 - 08:40	Kursaal 1. Stock	Meditation	Morgenmeditation (Praxis)	Florian Palzinsky
Freitag 26. Mai	09:00 - 10:30	Kursaal 1. Stock	Klangreise	Klangreise mit Gedicht „Sonnenklang“	Jochen & Ulrike
Freitag 26. Mai	11:00 - 15:00	Anmeldung & Treffpunkt: 10:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Alpenkräuter & Ayurveda	„Alpenkräuter & Ayurveda“ - Kräuterwandern und kleiner Kräuterlunch	Heidi Huber + Daniela Wolff
Freitag 26. Mai	15:00 - 16:00	Kongresszentrum	NIA	NIA Fokus: Wirbelsäule	Regina Matsch
Freitag 26. Mai	18:00 - 19:00	Kursaal 1. Stock	Singen & Tönen	Chakrensingen & Tönen	Johma
Freitag 26. Mai	19:00 - 20:15	Kongresszentrum	Yogaphilosophie	„Das Yoga-Sutra und die 4 höchsten spirituellen Zustände“ (Vortrag + Praxis)	Florian Palzinsky

Samstag 27. Mai	07:40 - 08:40	Kongresszentrum	Atemübungen & Meditation	Pranayama und Meditation (Praxis)	Florian Palzinsky
Samstag 27. Mai	09:00 - 10:30	Kursaal 1. Stock	Ayurveda & Ernährung	Im Dialog: „Ayurveda Frühstückstipps“ (Vortrag)	Daniela Wolff
Samstag 27. Mai	11:00 - 13:00	Kursaal 1. Stock	Detox Yoga	Mit Frühlings-Detox-Yoga das Lebens- und Verdauungsfeuer entfachen	Birgit Brandstetter & Petra Janata
Samstag 27. Mai	13:30 - 15:00	Kursaal 1. Stock	Yinayasa Yoga	Hüftöffnender VinyasaFlow „Ganesha - Beseitiger der Hindernisse“ (F)	Natalie Alison
Samstag 27. Mai	18:30 - 19:30	Kongresszentrum	NIA	NIA Fokus: Stretch & Relax	Regina Matsch
Samstag 27. Mai	20:00 - 21:00	Annencafé Bad Hofgastein Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Meditation	Sunset Meditation	Klara Michel
Sonntag 28. Mai	07:00 - 08:00	Kurpark Treffpunkt: 6:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Hatha-Yoga	Yoga für Frühaufsteher - Sunrise Yoga	Karin Ratte
Sonntag 28. Mai	11:00 - 12:30	Kurpark Treffpunkt: 10:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Pranayama	Side-Body Flow & Pranayama-Atemübungen (A)	Natalie Alison
Sonntag 28. Mai	12:30 - 13:30	Kongresszentrum	NIA	NIA Freude an der Bewegung + 5 Stages	Regina Matsch
Sonntag 28. Mai	13:30 - 15:00	Kursaal 1. Stock	Partner Yoga	Partner Yoga „Gemeinsames Yogaerlebnis mit Hilfe einer zweiten Person“	Karin Perkmann & Petra Janata
Sonntag 28. Mai	15:15 - 16:15	Kongresszentrum	Kinder- & Familienyoga	Kinder- & Familienyoga	Julia Schweiger
Sonntag 28. Mai	20:00 - 21:00	Kongresszentrum	Yin Yoga	Yin Yoga, Fokus Inner Healing	Klara Michel
Montag 29. Mai	07:00 - 08:00	Treffpunkt: 6:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Hatha-Yoga	Morning Flows & Wakeup Yoga	Verena Lainer
Montag 29. Mai	10:00 - 11:00	Alpentherme Treffpunkt: 9:45 Uhr Kassa Alpentherme	Gyrokinesis®	Gyrokinesis® für mehr Beweglichkeit in der Wirbelsäule	Heike Paul
Montag 29. Mai	11:00 - 12:30	Alpentherme Treffpunkt: 10:45 Uhr Kassa Alpentherme	Vinyasa Yoga	Yoga Flows in der Wärme	Anke Frese

Montag 29. Mai	14:30 - 16:00	Kursaal 1. Stock	Yoga & Spiraldynamik	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik: Fuß & Fundament	Klara Michel
Montag 29. Mai	18:30 - 19:30	Kongresszentrum	Klangreise	Klangreise „Botschaft des Windes"	Jochen & Ulrike
Dienstag 30. Mai	07:30 - 08:30	Kongresszentrum	Yoga & Spiraldynamik	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®, Wake up and Play	Klara Michel
Dienstag 30. Mai	12:00 - 13:00	Alpentherme Treffpunkt: 11:45 Uhr Kassa Alpentherme	Hotyoga	Hotyoga	Diana Lueger
Dienstag 30. Mai	18:30 - 20:00	Kongresszentrum	Yin Yoga	Yin Yoga	Gerlinde Fennes
Mittwoch 31. Mai	09:00 - 10:30	Alpentherme Treffpunkt: 8:45 Uhr Kassa Alpentherme	Yoga & Spiraldynamik	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik, Fuß & Fundament	Klara Michel
Mittwoch 31. Mai	20:00 - 21:00	Annencafé Treffpunkt: 19:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Hatha-Yoga	Sunset Yoga	Malu
Donnerstag 1. Juni	09:00 - 10:30	Alpentherme Treffpunkt: 8:45 Uhr Kassa Alpentherme	Gesundheitsyoga	Yogatherapie: Innere Ausrichtung - äußere Aufrichtung	Udesha Andrea Kubesch
Donnerstag 1. Juni	11:00 - 12:30	Kursaal 1. Stock	Partner Yoga	Yoga-for-Two PartnerYoga (Nicht nur für Pärchen - auch ohne Partner möglich!)	Julia Schweiger
Donnerstag 1. Juni	17:00 - 18:30	Kursaal 1. Stock	Faszienyoga	Yoga & Faszientraining	Gerlinde Fennes
Donnerstag 1. Juni	20:00-21:00	Annencafé Treffpunkt: 19:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Hatha-Yoga	Sunset Yoga	Damara Berger
Freitag 2. Juni	07:30 - 08:30	Kursaal 1. Stock	Hatha-Yoga	Morning-Yoga-Anti-Stress	Christine Ranzinger
Freitag 2. Juni	09:00 - 10:30	Kursaal 1. Stock	Hatha-Yoga	Yogaflow: Morgengruß, Yoga & Meditation	Udesha Andrea Kubesch
Freitag 2. Juni	18:00 - 19:30	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Yin Yoga & Yoga Nidra	Yin Yoga & Yoga Nidra	Christine Ranzinger
Samstag 3. Juni	07:00 - 08:00	Kurpark Treffpunkt: 6:45 Uhr TVB Bad Hofgastein	Hatha-Yoga	Yoga für Frühaufsteher - Sunrise Yoga	Julia Schweiger
Samstag 3. Juni	11:00 - 12:30	Kursaal 1. Stock	Yoga & Singen	Yoga & Singen	Diana Lueger
Samstag 3. Juni	14:00 - 15:30	Kongresszentrum	Gesundheitsyoga	Yogatherapie im Alltag: Ich tue meinem Rücken Gutes	Udesha Andrea Kubesch
Samstag 3. Juni	16:00 - 17:30	Kongresszentrum	Hatha-Yoga	Slow Flows	Damara Berger

Samstag 3. Juni	18:30 - 19:30	Kursaal 1. Stock	Hatha-Yoga	Mondgrüsse	Diana Lueger
		Annencafé Treffpunkt: 19:45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)			
Samstag 3. Juni	20:00 - 21:30	Regen Kongresszentrum)	Yin Yoga	Sunset Yin Yoga	Christine Ranzinger
Sonntag 4. Juni	07:30 - 08:30	Kongresszentrum	Hatha-Yoga	Morning Yoga-Flows	Diana Lueger
Sonntag 4. Juni	09:00 - 10:30	Kongresszentrum	Hatha-Yoga	Inner Yoga - liebevolle Präsenz	Udesha Andrea Kubesch
Sonntag 4. Juni	11:00 - 12:30	Kongresszentrum	Hormonyoga	Hormonyoga kennenlernen	Gerlinde Fennes
		Kurpark Treffpunkt: 13:45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)			
Sonntag 4. Juni	14:00 - 15:30	Kongresszentrum)	Hatha-Yoga	Yoga Integration – zentriert, flexibel und frei	Udesha Andrea Kubesch
		Treffpunkt: 15:45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)			
Sonntag 4. Juni	16:00 - 17:30	Kongresszentrum)	Yoga & Pranayama	Atemübungen (Pranayama) & Yogaübungen an der Gasteiner Ache	Damara Berger
		Annencafé Treffpunkt: 19.45 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei Regen Kongresszentrum)			
Sonntag 4. Juni	20:00 - 21:30	Regen Kongresszentrum)	Hatha-Yoga	Sunset Yoga	Julia Schweiger