

Gastein

Yogafrühling

ATME DIE BERGE

10. - 20.6.
2021

 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN


Sicherheitsmaßnahmen für Safe Yoga



Während Ihres Urlaubserlebnisses in der Gesundheitsregion Gastein steht die Sicherheit jedes Einzelnen an oberster Stelle.

Aktuelle Informationen, Fragen und Antworten finden Sie unter www.gastein.com/aktuelle-informationen/

Sicherheitsabstand - es gibt eine maximale Teilnehmerzahl pro Einheit

Desinfektionsmittel steht zur Verfügung

Räume werden vor und nach den Einheiten **gelüftet**

Yoga-Einheiten werden bei **Schönwetter im Freien** stattfinden. Bitte bringen Sie entsprechende Kleidung mit.

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie eine **eigene Yogamatte** mitzubringen.

Änderungen vorbehalten!

Buchung, Tickets & Information

**Kur- & Tourismusverband
Bad Gastein**
T. +43 6432 3393 531

**Kur- & Tourismusverband
Bad Hofgastein**
T. +43 6432 3393 225

**Tourismusverband
Dorfgastein**
T. +43 6432 3393 413

oder online unter:

Web: yoga-gastein.com
E-Mail: yoga@gastein.com

Laufende Updates auf
yoga-gastein.com

Highlights

Yoga & Natur

HEIDI HUBER & KARIN SCHÖNEGGER
am Mühlhof, Bad Hofgastein

12.6.2021

7.30 - 10.00 UHR

Morgen erwachen mit Yoga - im Anschluss genussvolles, regionales Bio-Frühstück

Aktivierendes Yoga am Morgen für einen guten Start in den Tag. Nach der morgendlichen Yogaeinheit verwöhnen wir

sie mit einem regionalen Bio-Frühstück mit den Produkten von unserem Hof.

Buchpräsentation „Guten Morgen, Leben“

SANDRA KÖNIG
im Kurpark, Bad Hofgastein

13.6.2021

14.30 - 15.30 UHR

deine Morgenroutine, dein Yoga, dein perfekter Start in den Tag

Für die Moderatorin einer Radio-Morgenshow startet der persönliche Morgen kurz nach 3 Uhr Früh. Dass die Mutter von zwei Kindern ihre vielen Aufgaben mit so

viel Freude und Erfolg meistert, verdankt sie auch ihrer Leidenschaft für Yoga und Bewegung.

FREIER EINTRITT!

Free Your Body - Abschlussevent

STRETCHING PANDA
im Garten des Naturladens, Bad Gastein
Schlechtwetter: Waggerlsaal

20.6.2021

12.30 - 14.00 UHR

Deine abschließende Yogaeinheit des Yogafrühlings um all die schönen Erfahrungen der letzten Tage mit auf deine persönliche Weiterreise zu nehmen. Gemeinsam schließen wir das Event in

einem angenehmen Ambiente und mit einer befreienden Yogapraxis gebührend ab. Befreiender & entspannter Fokus-Flow um dich zurück zu deiner inneren Mitte zu führen und Klarheit zu schaffen.

FREIER EINTRITT!

Workshops

Vertiefen Sie Ihre Yogapraxis im Rahmen von Yoga-Workshops

Raus aus dem Gedankenkarussell

HERTA MEIRER | www.herta-meirer.at
im Hotel Norica Therme, Bad Hofgastein

1-TAGES-TICKET € 150
2-TAGES-TICKET € 300
3-TAGES-TICKET € 450

Stressmanagement durch Mentalyoga mit „The Work“

Sie leiden unter schwierigen Lebensumständen oder körperlichen Problemen? Sie möchten Ihr Leben verändern und aus dem Gedankenkarussell aussteigen und wissen nicht wie? Herta Meirer zeigt im mehrtägigen Kurs, wie

Sie Stress abbauen können. Bei mentalen Übungen während der Yogapraxis dürfen Veränderungen mit Leichtigkeit passieren – ohne, dass Sie gleich Ihr gesamtes Leben umkrepeln müssen!

| | | |
|--|---|--------------------------------------|
| 18.6.2021 15.00 – 18.00 UHR 20.00 – 22.00 UHR | 19.6.2021 9.00 – 12.00 UHR 15.00 – 18.00 UHR | 20.6.2021 9.00 – 13.00 UHR |
|--|---|--------------------------------------|

15.6. 14.15 – 16.15 UHR
16.6. 13.00 – 15.00 UHR
Öffentlicher Workshop
Schnuppern in „The Work“
nach Byron Katie
mit Herta Meirer

Yoga Schlüssel zum Glück

DR. U.B. EWERT, www.akala.at, www.yogacoaching.at
im Hotel und Kurhaus Villa Excelsior, Bad Gastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 49

Yoga als Bereicherung im täglichen Leben

Diese vielseitige Workshopreihe bietet dir die Möglichkeit, Yoga als ganzheitliches Gesundheitskonzept näher kennenzulernen. Es ist kein Vorwissen erforderlich, jedes Alter- &

Fitnesslevel ist herzlich willkommen. Alle Workshops sind Teil der AKALA RYT 200 Stunden Yogalehrer Grundausbildung, die von der Yoga Alliance international anerkannt ist und sind einzeln buchbar.

| | | |
|-----------------|-------------------|--|
| DO 16.6. | 11.00 – 13.00 UHR | Tiefe Entspannung & emotionale Stabilität |
| FR 17.6. | 11.00 – 13.00 UHR | Gesunde Balance & inneres Gleichgewicht |
| SA 18.6. | 11.00 – 13.00 UHR | Stärkung von Körper & Selbstvertrauen |
| SO 19.6. | 11.00 – 13.00 UHR | Charisma, Präsenz & visionäres Selbstmanagement |
| SO 20.6. | 11.00 – 13.00 UHR | Anmutige Flexibilität & kreative Entfaltung |



Chanting for Mother Earth

FIA SONORA & WALTER JOHANNES HUBER
im Hotel Selina, Bad Gastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 23

16.6.2021
20.00 – 22.00 UHR

Mantren zu chanten ist eine uralte Meditationspraxis, die dabei hilft den Körper, den Geist und den Raum mit bestimmten Klängen in die richtige Schwingung zu bringen. Musik verbindet, erdet und liftet up. Gemeinsam chanten wir

um Mutter Erde zu ehren und zu würdigen. Wir kommen zusammen um einen Kreis zu kreieren, der Mutter Erde und uns auf ihr, mit ihr und durch sie Lebenden, Kraft und Zuversicht für diese Zeit des Umbruchs und des Wandels schenken soll.

Kakao Zeremonie

WALTER JOHANNES HUBER
im Hotel Selina, Bad Gastein

4-STUNDEN-WORKSHOP
€ 49

13.6.2021
17.00 – 21.00 UHR

Chakras Awakening Journey

Eine Kakao Zeremonie ist eine der wundervollsten Formen das Leben zu feiern und ein einzigartiges Erlebnis von kreativem Selbstaussdruck. Sie unterstützt dich in Einklang mit Dir Selbst zu kommen, neue Lebensfreude in dir zu wecken und

innere Harmonie und Glückseligkeit zu erfahren. Chakras Awakening Journey ist eine außergewöhnliche dynamische Meditationsreise zu uns Selbst mit Musik, Tanz uvm.

Gesundheitsyoga für mehr Lebensfreude

ALEXANDRA MERANER
im Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 39

15.6.2021
11.30 – 13.30 UHR

Was unsere Körperhaltung mit unserer Lebensfreude zu tun hat

Was hat die Haltung mit der Lebensfreude zu tun - eine Betrachtung aus gesundheitsyogischer Sicht. Theoretisches Wissen, was

unsere Aufrichtung/Haltung mit unserer Psyche zu tun hat und die entsprechenden Übungen dazu inkl. kleinem Handout.

Die Yogaguides

Internationale Yogalehrende in Gastein

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

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



Dani Aeriality

Aerial Yoga, Aerial Silk, Aerial Hoop, Aerial Pilates
www.aeriality.at



Dr. Damara Berger

Yoga-Fusion, orientiert an Ashtanga Yoga & Vinyasa-Flow; Meditation
www.yogazone.at



Ursula Daume

Ursula Daume, GYROKINESIS® und GYROTONIC® Instructor
www.move-yourself.at



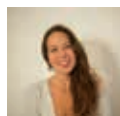
Dr. U.B. Ewert

Yogaphilosophie trifft modernes Coaching
www.yogacoaching.at
www.akala.at



Alma Gall

Aerial Yoga, Performance-Künstlerin, Umweltpädagogin
www.almagall.com



Natali Hann

Hatha Yoga & Meditation, Aerial Yoga Vinyasa Flow Yoga, Restorative & Yin Yoga
www.aurorayoga.at



Nicole Hermann

Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga, Ayurveda Coach
www.nicolehermann.com



Walter Johannes Huber

Kundalini Yoga, Kakao Zeremonien, Energiearbeit, Lebensberatung
www.chocolateyoga.net



Mag. Petra Janata

Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Gesundheitsyoga
www.amazing-yoga.at



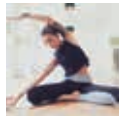
Marlene Johannsen

Int.Dipl. Yoga-Meditation-Reikilehrerin, Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Kinderyoga, Yoga mit Mamiis und Babies
www.marlene-johannsen.com



Sabine Klein

Ruhiges Vinyasa Yoga; Yin/Restorative Yoga; Yoga für Alle
www.openflowyoga.com



Pia-Maria Klinger

Kundalini-, Yin-, Vinyasa-, Hatha Yoga, Wirbelsäulengesundheit, Meditation, Stress-Management
www.shir-yoga.com



Anke Kranabetter

Hatha Yoga, Sivanada Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Meditation, Yoga für das Herz, Kinderyoga
www.yogagastein.at



Sandra König

Power Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Yoga Nidra
www.yogamotion.at



Verena Lainer

Hatha- & Flowyoga, Meditation, Pranayama
www.yogastudio-gastein.at



Prof. Mag. Herta Meirer

Stressabbau mit The Work® nach Byron Katie, mentale Fitness, Kinesiologie
www.herta-meirer.at



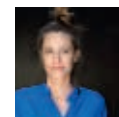
Alexandra Meraner

Yoga & Gesundheit, Hatha Yoga, Ayur-Yogatherapie
www.meraner.care



Miruna Mihailescu

Hatha Yoga, Hot Yoga und Tanz
www.mirunamihailescu.jimdo.com



Bettina Schuler

Vinyasa Flow Yoga - Lehrerin, Buchautorin, Aktivistin, Gründerin von Citizen2be
www.citizen2be.de



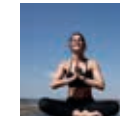
Mag. Julia Schweiger

Kinder- & Familienyoga, Partneryoga, Chakren-Yoga, Yin & Yang Yoga
www.yogaju.com



Fia Sonora

Sanskrit für Yoginis & Yoginis, Hatha Yoga, Yin Yoga, Cosmic Trance Yoga, CapoYoga, Mond-Rituale
www.bufoyoga.com



Stretching Panda

Dynamischer Vinyasa/Ashtanga Yoga Flow. Hatha und Detox Yoga. Entspannendes Fusion Yin Yoga
www.stretchingpanda.com



Christine Swoboda

Aerial Yoga, Yin Yoga, Restorative- & Hormonyoga, Yoga mit Bandoneon & Klavier
www.feelfreeyoga.at



Dr. Margit Weingast

Hatha Yoga orientiert an Iyengar- und Anusara-Yoga, Mindfulness Coach, Hormonoyoga
www.margitweingast.at



Bettina Zenz

Ergotherapie & Yoga, Viniyoga, Pranayama, Faszienyoga, Beckenbodentraining, Vedic Chanting.
www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg

Yogahotels



smartHotel

Dorfgastein

Kirchplatz 2
5632 Dorfgastein
+43 6433 20 000
www.smarthotel.at



Design Hotel DAS.GOLDBERG

Bad Hofgastein

Haltestellenweg 23
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6444
www.dasgoldberg.at



Hotel BLÜ

Bad Hofgastein

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



Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein

Gründlandstraße 5
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6394
www.hoteltirol.att



Hotel Norica Therme

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 3
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8391
www.thermenhotels-gastein.com



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6216
www.oehof.at



Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Bad Hofgastein

Kaiserhofstraße 14
5640 Bad Hofgastein
+43 6434 27970
www.haus-hirt.com



Hotel Miramonte

Bad Hofgastein

Reitlpromenade 3
5640 Bad Hofgastein
+43 6434 25770
www.hotelmiramonte.com



Hotel Selina

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Josef Str. 6
5640 Bad Hofgastein
+43 6432 2594
www.selina.com/austria



Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Josef Str. 6
5640 Bad Hofgastein
+43 6432 2594
www.selina.com/austria

Programm

10.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|--------------------------|---|----------------|--|
| # 2600 | 7.30 - 9.00 Uhr | Vinyasa Morning Flow | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2001 | 8.00 - 9.30 Uhr | Welcome Yoga Flow | Miruna | Kurpark Nur bei Schönwetter | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1100 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1201 | 8.00 - 9.30 Uhr | Bewegliche Hüften und aktive Beine | Bettina Zenz | Hotel Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1300 | 8.00 - 9.30 Uhr | Guten Morgen Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2200 | 8.00 - 9.30 Uhr | Gyrokinesis® und Faszientraining | Ursula Daume | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2400 | 9.30 - 11.00 Uhr | Sonnengrüße in all seinen Variationen | Verena Lainer | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 3100 | 8.00 - 9.30 Uhr | Yin Yoga Hier & Jetzt | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2002 | 10.00 - 11.30 Uhr | Hatha Yoga Strong & Flexible Back | Miruna | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2003 | 12.00 - 13.30 Uhr | Yoga & Resilienz stärken | Margit Weingast | Kurpark Nur bei Schönwetter | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1001 | 14.00 - 15.30 Uhr | Dynamisches Chakren Yoga Fokus Solarplexuschakra: inneres Feuer & Umsetzungskraft | Julia Schweiger | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1101 | 14.00 - 15.30 Uhr | Open Heart & Open Hips Flow Schaffe mehr Raum im Herzen & in den Hüften | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2401 | 14.15 - 15.45 Uhr | Sanftes Flow Yoga | Verena Lainer | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 1002 | 16.00 - 17.30 Uhr | Yoga & Detox Reinigende Atemübungen & Twists | Margit Weingast | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1102 | 16.30 - 18.00 Uhr | Everything is upside down Die heilende Kraft der Umkehrhaltungen | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1202 | 16.30 - 18.00 Uhr | Viniyoga Sanft in den Abend gleiten | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2100 | 16.30 - 18.00 Uhr | Chakren Yoga Fokus Wurzelchakra: Wurzeln zur Erde | Julia Schweiger | Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1301 | 17.00 - 18.30 Uhr | Harmonischer Tagesausklang Sanfter & meditativer Vinyasa Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2701 | 17.00 - 18.30 Uhr | Gesundheitsyoga für alle | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 2601 | 17.30 - 19.00 Uhr | Native Sounds Yoga Flow | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1003 | 18.00 - 19.30 Uhr | Hatha Yoga Kräftigendes für den Rücken | Verena Lainer | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 17.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |

11.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|---|---|----------------|---|
| # 2004 | 7.30 - 9.00 Uhr | Yoga & das große Ja zum Leben | Margit Weingast | Kurpark Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 07.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2602 | 7.30 - 9.00 Uhr | Vinyasa Morning Flow | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1004 | 07.45 - 09.15 Uhr | Chakren Yoga Fokus Sakralchakra: gelassen & beweglich im Fluss der Veränderung | Julia Schweiger | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 7.30 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1103 | 8.00 - 9.30 Uhr | Morning Vinyasa Flow Für einen guten Start in den Tag | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1203 | 8.00 - 9.30 Uhr | Im Atmungs- und Bewegungsfluss den Tag begrüßen | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1302 | 8.00 - 9.30 Uhr | Guten Morgen Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2201 | 8.00 - 9.30 Uhr | Gyrokinesis® und Faszientraining Verspannungen lösen | Ursula Daume | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2702 | 8.00 - 9.30 Uhr | Yoga für einen freien Nacken & freie Schultern | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3101 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Strecken & Kräftigen | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2006 | 9.30 - 11.00 Uhr | Ashtanga Fusion | Pia-Maria Klinger | Kurpark Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 09.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2402 | 9.30 - 11.00 Uhr | Hatha Yoga Wie Innen so Außen: Spüre dich | Verena Lainer | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2007 | 11.30 - 13.00 Uhr | Yoga am Thermalwasser-Badesee | Miruna | Alpentherme Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 11.15 Uhr, Kassa Alpentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung |
| # 2009 | 13.30 - 15.00 Uhr | Partner Yoga - Yoga for Two Ausschließlich für in einem Haushalt lebende Menschen | Julia Schweiger & Petra Janata | Kurpark Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2603 | 13.30 - 15.00 Uhr | Yoga für den Rücken | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1104 | 14.00 - 15.30 Uhr | Bliss Yoga Ankommen, Annehmen und Entspannen. Vorwärtsbeugen & Hüftöffner | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2027 | 15.30 - 16.30 Uhr | Kinder- & Familienyoga | Julia Schweiger | Kurpark Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2101 | 16.00 - 17.30 Uhr | Surya & Chandra Yoga Balance Strength & Softness; | Petra Janata | Hotel Norica im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1105 | 16.30 - 18.00 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1204 | 16.30 - 18.00 Uhr | Dynamisches Faszienyoga | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1303 | 17.00 - 18.30 Uhr | Harmonischer Tagesausklang Sanfter & meditativer Vinyasa Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2403 | 17.00 - 18.30 Uhr | Pranayama Fokus : Atmung während basic & langsamen Yogapositionen | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2703 | 17.00 - 18.30 Uhr | Yoga für eine gesunde Basis Optimale Beinachse | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3102 | 17.00 - 18.30 Uhr | Mantra Meditation | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2010 | 18.30 - 20.00 Uhr | Energy Highway to Bliss Chakra Journey | Petra Janata | Kurpark Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |

12.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|--|---|---|----------------|--|
| # 2605 | 7.30 - 9.00 Uhr | Aerial Yoga Morning Awakening | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2011 | 7.30 - 10.00 Uhr | Yoga & Natur Morgen erwachen mit Yoga, im Anschluss genussvolles, regionales Bio-Frühstück | Heidi Huber & Karin Schönegger | Mühlhof | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Schuttle) Sie benötigen: Beitrag inkl. Transport + Unkostenbeitrag Frühstück von €12,- vor Ort zu bezahlen |
| # 1009 | 8.00 - 9.30 Uhr | Yoga & Selbstfürsorge Komfort- und Stresszone entdecken | Margit Weingast | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1106 | 8.00 - 9.30 Uhr | Power Hour Yoga für eine kraftvolle Mitte | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1205 | 8.00 - 9.30 Uhr | Bleib flexibel und offen Drehungen & Rückbeugen für einen gesunden & aktiven Rücken | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1304 | 8.00 - 9.30 Uhr | Guten Morgen Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2202 | 8.00 - 9.30 Uhr | Gyrokinesis® und Faszientraining Fokus: entspannte Füße | Ursula Daume | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2404 | 8.00 - 9.30 Uhr | Hakini Mudra Lymphsystem, & Umkehrhaltungen | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2704 | 8.00 - 9.30 Uhr | Beweglichkeit für den Tag mit Gesundheitsyoga | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3103 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Mache dich munter | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1008 | 8.30 - 10.30 Uhr | Yoga am Berg | Miruna | Glocknerblick, Stubnerkogel Schlechtwetter: Felsentherme | Bad Gastein | Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) |
| # 1010 | 10.00 - 11.30 Uhr | Yoga & Resilienz stärken Verbundenheit & Freiheit | Margit Weingast | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2013 | 10.30 - 12.00 Uhr | Chakren Yoga Fokus Halschakra: Nacken, Hals und Stimme | Julia Schweiger | Kurpark Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2705 | 11.00 - 12.30 Uhr | Gyrokinesis® und Faszientraining Verspannungen lösen | Ursula Daume | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 1107 | 14.00 - 15.30 Uhr | The Power of Twists Detox Yoga - Entgiftung & Reinigung des Körpers | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2016 | 14.00 - 15.30 Uhr | Yoga & Vertrauen mit Hingabe | Margit Weingast | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1206 | 16.30 - 18.00 Uhr | Frauenpower Belebe und aktiviere deinen Beckenboden mit Yoga | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2102 | 16.30 - 18.00 Uhr | Chakren Yoga Fokus Herzchakra: Blockaden lösen durch Asanas & Self-Compassion | Julia Schweiger | Hotel Norica Therme | Bad Hofgastein | |

12.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|--|--------------------------|----------------------------|----------------|--|
| # 1012 | 17.00 - 18.30 Uhr | Hot Yoga | Miruna | Felsentherme | Bad Gastein | Treffpunkt: 16.45 Uhr, Kassa Felsentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung |
| # 1305 | 17.00 - 18.30 Uhr | Harmonischer Tagesausklang Sanfter & meditativer Vinyasa Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2405 | 17.00 - 18.30 Uhr | Hüftöffner sanfte ruhige Yoga-Einheit | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2706 | 17.00 - 18.30 Uhr | Gesundheitsyoga für erholsamen Schlaf | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3104 | 17.00 - 18.30 Uhr | Kundalini Yoga Ich denke nicht also bin ich | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2018 | 20.00 - 21.30 Uhr | ERÖFFNUNGSKONZERT! Eintritt frei, Anmeldung erforderlich! | Amín Varkonyi | Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 19.30 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2606 | 20.30 - 22.00 Uhr | Aerial Night Yoga | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |

13.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|--|--------------------------|---|----------------|---|
| # 2607 | 7.30 - 9.00 Uhr | Vinyasa Morning Flow | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1013 | 8.00 - 9.30 Uhr | Chakren Yoga fließen & genießen Fokus Sakralchakra: Hüften & Becken mobilisieren | Julia Schweiger | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1109 | 8.00 - 9.30 Uhr | Power Hour Für mehr Kraft und Flexibilität | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| | 9.30 - 12.00 Uhr | After Yoga-Brunch (Auch für externe Gäste) - Um Anmeldung wird gebeten! | | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1207 | 8.00 - 9.30 Uhr | Beginne deinen Tag mit schwungvollen Armen | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1306 | 8.00 - 9.30 Uhr | Guten Morgen Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2203 | 8.00 - 9.30 Uhr | Gyrokinesis® und Faszientraining Der Weg zu einer besseren Körperhaltung | Ursula Daume | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2406 | 8.00 - 9.30 Uhr | Vashistasana Flow einfache Varianten von Vashistasana | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2707 | 8.00 - 9.30 Uhr | Erde und verbinde dich mit deiner Urkraft | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3105 | 8.00 - 9.30 Uhr | Yoga in der Natur | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2019 | 8.30 - 10.00 Uhr | Spring Detox Reinigung auf allen Ebenen - frisch & frei in den Frühling | Petra Janata | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1014 | 10.00 - 11.30 Uhr | Yoga-Core-Stunde Fokus: Bauchmuskulatur | Miruna | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2021 | 10.30 - 12.00 Uhr | Sunshine.Flow Yoga mit Sonne im Herzen & einem Strahlen im Gesicht | Sandra König | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1017 | 19.00 - 21.00 Uhr | Breath Walk | Sandra König | Sportgastein Nur bei Schönwetter! | Sportgastein | Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Schuttle) |

13.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|---|---|----------------|---|
| # 2026 | 10.30 - 13.00 Uhr | Geführtes Waldbaden im Angertal | Ursula Daume & Stefan Wildling | Angertal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle). Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz |
| # 1015 | 12.00 - 13.30 Uhr | Bliss Yoga Ankommen, Annehmen und Entspannen. Vorwärtsbeugen und Hüftöffner | Stretching Panda | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2022 | 12.30 - 14.00 Uhr | Yoga der Sinne - mit wechselndem Fokus auf verschiedene Sinne Yoga neu erleben | Julia Schweiger | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1110 | 14.00 - 15.30 Uhr | Die Kunst der Armbalancen Steigere Dein Selbstwertgefühl und stärke Deine Mitte | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1016 | 14.30 - 16.30 Uhr | Yoga am Berg | Verena Lainer | Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter! | Bad Gastein | Treffpunkt: 14.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) |
| # 2024 | 16.30 - 18.00 Uhr | Yin Yoga & Meditation | Dr. Uma Ewert | Kursaal Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Hofgastein |
| # 1411 | 16.30 - 18.00 Uhr | Restorative Yoga | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 1208 | 16.30 - 18.00 Uhr | Candlelight Yoga Ein sanfter Flow in den Abend | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2103 | 16.30 - 18.00 Uhr | Hatha Yoga zur Entspannung und inneren Stille | Petra Janata | Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1307 | 17.00 - 18.30 Uhr | Harmonischer Tagesausklang Sanfter & meditativer Vinyasa Flow | Bettina Schuler | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2407 | 17.00 - 18.30 Uhr | Pranayama, Meditation & Chakrensystem | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2709 | 17.00 - 18.30 Uhr | Mit Zufriedenheit den Tag beschließen | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3106 | 17.00 - 18.30 Uhr | Kraftplatz Meditation | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1111 | 17.00 - 21.00 Uhr | Workshop: KAKAO ZEREMONIE Chakras Awakening Journey | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | Sie benötigen: Thermoskanne & Flasche für unter Anleitung selbst zubereiteten Kakao |
| # 2608 | 17.30 - 19.00 Uhr | Aerial Pilates | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1017 | 19.00 - 21.00 Uhr | Breath Walk | Sandra König | Sportgastein Nur bei Schönwetter! | Sportgastein | Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) |

14.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-----------------|--|--------------------------|-----------------------------------|----------------|--|
| # 2609 | 7.30 - 9.00 Uhr | Kundalini Energy Class | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1112 | 8.00 - 9.30 Uhr | Energy Vinyasa Flow | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1209 | 8.00 - 9.30 Uhr | Mit Kraft und Balance in den Tag starten | Bettina Zenz | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1308 | 8.00 - 9.30 Uhr | Good Morning Flow Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1412 | 8.00 - 9.30 Uhr | Slow Vinyasa Flow | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |

14.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|---|---|----------------|--|
| # 2204 | 8.00 - 9.30 Uhr | Wake up with Energy & Focus Hatha Yoga mit Pranayama & Meditation | Petra Janata | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2408 | 8.00 - 9.30 Uhr | CORE-Work Mitte stärken & Rückbeugen | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2710 | 8.00 - 9.30 Uhr | Aktivierende Gesundheitsyoga-Einheit | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3107 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Anti-Stressübungen | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1018 | 8.30 - 10.30 Uhr | Yoga am Berg | Miruna | Talblick, Stubnerkogel Schlechtwetter: Felsentherme | Bad Gastein | Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) |
| # 1019 | 9.15 - 10.45 Uhr | Fünf Elemente Yoga | Dr. U.B. Ewert | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 9.00 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1413 | 9.45 - 11.15 Uhr | Aerial Yoga | Alma Gall | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2053 | 10.00 - 11.30 Uhr | Flow & Fly Entdecke deine Yogapower | Sandra König | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1011 | 11.30 - 13.00 Uhr | Yoga & Mantra | Dr. Uma Ewert | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1020 | 13.00 - 14.30 Uhr | Yoga Flows mit Stimme Töne & Bewegung in Verbindung bringen | Bettina Zenz | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2029 | 14.00 - 15.30 Uhr | Partner-Yoga - Yoga for Two Ausschließlich für in einem Haushalt lebende Menschen | Julia Schweiger & Petra Janata | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1113 | 14.00 - 15.30 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1021 | 15.00 - 16.30 Uhr | Power Hour Für mehr Kraft und Flexibilität | Stretching Panda | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2030 | 16.00 - 17.30 Uhr | Mood.Booster.Yoga Entdecke deinen Yoga Glow | Sandra König | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1114 | 16.30 - 18.00 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1210 | 16.30 - 18.00 Uhr | VATA Einheit | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1414 | 16.30 - 18.00 Uhr | Restorative Yoga | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2104 | 16.30 - 18.00 Uhr | Hatha Yoga zur Entspannung und inneren Stille | Petra Janata | Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1309 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2409 | 17.00 - 18.30 Uhr | Erdung & Balance langsame Yogaeinheit | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2711 | 17.00 - 18.30 Uhr | Zur Ruhe kommen mit Gesundheitsyoga | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3108 | 17.00 - 18.30 Uhr | Yin Yoga für das Wurzelchakra | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2610 | 17.30 - 19.00 Uhr | Aerial Yoga | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2031 | 18.00 - 19.30 Uhr | Yin & Yang Yoga | Julia Schweiger | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 17.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |

15.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|------------------------------|---|----------------|--|
| # 2032 | 7.30 - 9.00 Uhr | Yoga Walk mit Pranayama | Anke Kranabetter | Achenpromenade Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1211 | 7.30 - 9.00 Uhr | PITTA Einheit | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2611 | 7.30 - 9.00 Uhr | Aerial Yoga Morning Awakening | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2033 | 8.00 - 9.30 Uhr | Relax your Back Yoga für Nacken, Schultern und Rücken | Sandra König | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1115 | 8.00 - 9.30 Uhr | Open Heart & Open Hips Flow Schaffe mehr Raum im Herzen & in den Hüften | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1310 | 8.00 - 9.30 Uhr | Good Morning Flow Kundalini Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1415 | 8.00 - 09.30 Uhr | Slow Vinyasa Flow | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2205 | 8.00 - 9.30 Uhr | Yin & Yang Yoga - im Spiel der Polaritäten zur Mitte finden | Julia Schweiger | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2410 | 8.00 - 9.30 Uhr | Fließende, dynamische Yoga-Einheit | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2712 | 8.00 - 9.30 Uhr | Gesundheitsyoga für die Wirbelsäule | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3109 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Schönheitsserie | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1416 | 9.45 - 11.15 Uhr | Aerial Yoga | Alma Gall | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2034 | 10.00 - 11.30 Uhr | Hatha Yoga Strong & Flexible Back | Miruna | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2713 | 11.30 - 13.30 Uhr | Workshop: Gesundheitsyoga für mehr Lebensfreude, was unsere Körperhaltung mit unserer Lebensfreude zu tun hat | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 1212 | 11.00 - 13.00 Uhr | KAPHA Einheit | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2035 | 12.00 - 13.30 Uhr | Chakren Yoga Fokus Solarplexuschakra: inneres Feuer & Umsetzungskraft | Julia Schweiger | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1116 | 14.00 - 15.30 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2036 | 14.15 - 16.15 Uhr | Workshop: Mentalyoga Schnuppern in "the Work" nach Byron Katie | Herta Meirer | Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 14.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1022 | 16.00 - 17.30 Uhr | Chakren Yoga Fokus Herzchakra: Blockaden lösen durch Asanas & Self-Compassion | Julia Schweiger | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2037 | 16.30 - 18.00 Uhr | Find your inner power Poweryoga Basic | Sandra König | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1117 | 16.30 - 18.00 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2105 | 16.30 - 18.00 Uhr | Yoga & mein Rhythmus Flow und Innhalten | Margit Weingast | Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1311 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration und Harmonisierung Meditatives Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1417 | 16.30 - 18.00 Uhr | Restorative Yoga | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2411 | 17.00 - 18.30 Uhr | Pranayama & Yoga Nidra | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |

15.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|--|--------------------------|-----------------------------------|----------------|--|
| # 2714 | 17.00 - 18.30 Uhr | Vergangenes loslassen leicht und unbeschwert | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3110 | 17.00 - 18.30 Uhr | Kundalini Yoga Bewegungsmantra | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2612 | 17.30 - 19.00 Uhr | Aerial Pilates | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2038 | 18.15 - 19.45 Uhr | Yoga Ladder Flow | Miruna | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 18.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2715 | 20.00 - 21.30 Uhr | Klangreise | Christine Swoboda | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |

16.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|--|--------------------------|---|----------------|---|
| # 1213 | 7.30 - 9.00 Uhr | Tiefe Entspannung & emotionale Stabilität | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2613 | 7.30 - 9.00 Uhr | Aerial Yoga Morning Awakening | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1023 | 8.00 - 9.30 Uhr | Chakren Yoga Fokus Wurzelchakra: Erdung und Stabilität | Julia Schweiger | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1118 | 8.00 - 9.30 Uhr | Energy Vinyasa Flow (all Levels) | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1312 | 8.00 - 9.30 Uhr | Good Morning Flow Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1418 | 8.00 - 9.30 Uhr | Slow Vinyasa Flow | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2206 | 8.00 - 9.30 Uhr | Energie für den Tag mit Hatha Yoga mit Asanas, Atemübungen und Meditation | Petra Janata | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2412 | 8.00 - 9.30 Uhr | Sonnengruß-Variationen am Morgen | Damara Berger | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2716 | 8.00 - 9.30 Uhr | Innere & äußere Balance Body & Soul Balancing | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3111 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga für totales Gleichgewicht | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1419 | 9.45 - 11.15 Uhr | Aerial Yoga | Alma Gall | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 1024 | 10.00 - 11.30 Uhr | Yoga und Balance von Kraft und Leichtigkeit | Margit Weingast | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2039 | 10.00 - 11.30 Uhr | Yoga am Thermalwasser-Badesee | Sandra König | Alpentherme Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, Kassa Alpentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung |
| # 1214 | 11.00 - 13.00 Uhr | Workshop : Tiefe Entspannung & emotionale Stabilität | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 3002 | 12.30 - 15.30 Uhr | Yoga and Nature Yogaübungen abseits der Matte, die jederzeit und überall praktiziert werden können | Anke Kranabetter | Drei-Waller-Kapelle Nur bei Schönwetter | Dorfgastein | Treffpunkt: 12.15 Uhr, TVB Dorfgastein Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz |
| # 2040 | 13.00 - 15.00 Uhr | Workshop: Mentalyoga Schnuppern in "the Work" nach Byron Katie | Herta Meirer | Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1006 | 14.00 - 15.30 Uhr | Yoga Deep Breath Walk | Dr. U.B. Ewert | Wasserfallweg Nur bei Schönwetter | Bad Gastein | Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |

16.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|--|---|---|----------------|--|
| # 1025 | 16.00 - 17.30 Uhr | Hatha Yoga für einen gesunden Rücken | Verena Lainer | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2041 | 16.30 - 18.00 Uhr | Chakren Yoga Liberating & Manifesting Current | Julia Schweiger | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1119 | 16.30 - 18.00 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1420 | 16.30 - 18.00 Uhr | Hatha Yoga | Alma Gall | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2106 | 16.30 - 18.00 Uhr | Yoga & Geborgenheit meditative Asana-Flows mit Yin Yoga-Elementen | Margit Weingast | Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1313 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2413 | 17.00 - 18.30 Uhr | Aerial Yoga Yin & Yang | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2717 | 17.00 - 18.30 Uhr | Gesunder Rücken & gesunde Bandscheiben | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3112 | 17.00 - 18.30 Uhr | Meditation für dein Wohlbefinden | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2614 | 17.30 - 19.00 Uhr | Deep Exhale Masterclass (Yin Yoga & Yoga Nidra inspired Class) | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1026 | 20.00 - 21.30 Uhr | Mondbaden | Christine Swoboda | Sportgastein Nur bei Schönwetter! | Sportgastein | Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) |
| # 1108 | 16.00 - 18.00 Uhr | Chanting for Mother Earth | Fia Sonora & Walter J. Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |

17.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|------------------------------|---|----------------|---|
| # 1215 | 7.30 - 09.00 Uhr | Gesunde Balance & inneres Gleichgewicht | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2615 | 7.30 - 09.00 Uhr | Aerial Yoga Morning Awakening | Dani Aeriality | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1121 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1314 | 8.00 - 9.30 Uhr | Good Morning Flow Kundalini Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1421 | 8.00 - 9.30 Uhr | Slow Vinyasa Flow | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2207 | 8.00 - 9.30 Uhr | Surya & Chandra Yoga | Petra Janata | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2414 | 8.00 - 9.30 Uhr | Flow und Yin mit Klang | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2718 | 8.00 - 9.30 Uhr | Aufrichtung & Haltung | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3113 | 8.00 - 9.30 Uhr | Kundalini Yoga Stärke deine Abwehrkräfte | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1028 | 8.30 - 10.00 Uhr | Hatha Yoga am Morgen | Anke Kranabetter | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1422 | 9.45 - 11.15 Uhr | Aerial Yoga | Alma Gall | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2415 | 10.30 - 12.00 Uhr | Aerial Yoga Yin & Yang | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 1029 | 10.30 - 12.00 Uhr | Chakren Yoga Fokus Nabelchakra: Feuer & Enthusiasmus für deine Ziele | Petra Janata | Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1216 | 11.00 - 13.00 Uhr | Workshop : Gesunde Balance & inneres Gleich- gewicht | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |

17.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|---|---|----------------|--|
| # 1030 | 12.00 - 13.30 Uhr | Sanftes Flow Yoga | Verena Lainer | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2042 | 14.00 - 15.30 Uhr | Entschlacken durch Kräuter und sanfte Yogaübungen | Heidi Huber & Karin Schönegger | Mühlhof | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Schuttle) |
| # 1122 | 14.00 - 15.30 Uhr | Backbends Reloaded Rückbeugen für ein glückliches Herz | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2043 | 14.30 - 16.00 Uhr | Dynamic Flow Yoga | Pia-Maria Klinger | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2044 | 16.30 - 18.00 Uhr | Energy Vinyasa Flow | Stretching Panda | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1123 | 16.30 - 18.00 Uhr | Kundalini Yoga Erlebe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1423 | 16.30 - 18.00 Uhr | Restorative Yoga | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2107 | 16.30 - 18.00 Uhr | Yoga & Freiheit Hüft- und Schulteröffnung | Margit Weingast | Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof! | Bad Hofgastein | |
| # 1315 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration & Harmonisierung Meditatives Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2416 | 17.00 - 18.30 Uhr | Aerial Yoga Fit & Flow | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2719 | 17.00 - 18.30 Uhr | Kraftvolle Körpermitte | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3114 | 17.00 - 18.30 Uhr | Yoga Nidra | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2616 | 17.30 - 19.00 Uhr | Hatha Yoga & Meditation | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2045 | 18.15 - 19.45 Uhr | Surya & Chandra Yoga | Petra Janata | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal, | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 18.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |

18.6.2021

| | | | | | | |
|--------|------------------|---|--------------------------|---|----------------|---|
| # 1217 | 7.30 - 09.00 Uhr | Stärkung von Körper & Selbstvertrauen | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2617 | 7.30 - 09.00 Uhr | Vinyasa Morning Flow | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2046 | 8.00 - 09.30 Uhr | Hatha Yoga Wie Innen so Außen: Spüre dich | Verena Lainer | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1124 | 8.00 - 09.30 Uhr | Morning Vinyasa Flow Für einen guten Start in den Tag | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1316 | 8.00 - 09.30 Uhr | Good Morning Flow Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1424 | 8.00 - 9.30 Uhr | Slow Vinyasa Flow | Sabine Klein | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2208 | 8.00 - 09.30 Uhr | Detox to Freedom Reinigung auf allen Ebenen | Petra Janata | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2417 | 8.00 - 09.30 Uhr | Yoga intensiv und meditativ | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2720 | 8.00 - 09.30 Uhr | Mobilisierung der Wirbelsäule | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3115 | 8.00 - 09.30 Uhr | Kundalini Yoga Reinigungsreihe | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1042 | 8.30 - 10.00 Uhr | Guten Morgen Leben Yoga Kraftvoll und entspannt in den Tag | Sandra König | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |

18.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|---|---|----------------|--|
| # 1031 | 9.30 - 13.00 Uhr | Geführtes Waldbaden in Bockstein | Anke Kranabetter & Silvo Gstrein | Bocksteiner Waldweg Nur bei Schönwetter! | Bockstein | Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz |
| # 1425 | 9.45 - 11.15 Uhr | Aerial Yoga | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2047 | 10.00 - 11.30 Uhr | Kundalini Energy Class | Pia-Maria Klinger | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2418 | 10.30 - 12.00 Uhr | Aerial Yoga Yin und Umkehr | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 1218 | 11.00 - 13.00 Uhr | Workshop : Stärkung von Körper & Selbstvertrauen | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2048 | 12.30 - 14.00 Uhr | Chakren Yoga Fokus Herzchakra: Freiheit & Freude kultivieren | Petra Janata | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2618 | 13.30 - 15.00 Uhr | Detox Yoga | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1125 | 14.00 - 15.30 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2108 | 15.00 - 18.00 Uhr | Intensivseminar Tag 1 : Raus aus dem Gedankenkarussell Stressmanagement durch Mentalyoga mit "The Work" | Herta Meirer | Hotel Norica Therme, Seminarraum | Bad Hofgastein | |
| # 1126 | 16.30 - 18.00 Uhr | Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen | Walter Johannes Huber | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1033 | 16.30 - 18.00 Uhr | Hatha Yoga am Nachmittag | Anke Kranabetter | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1317 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1426 | 16.30 - 18.00 Uhr | Slow Flow Yoga | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2419 | 17.00 - 18.30 Uhr | Aerial Yoga Yin Session | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2721 | 17.00 - 18.30 Uhr | Stress lass nach mit Gesundheitsyoga | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3116 | 17.00 - 18.30 Uhr | Yin Yoga Akzeptiere was ist | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2619 | 17.30 - 19.00 Uhr | Ashtanga Fusion | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2109 | 20.00 - 22.00 Uhr | Intensivseminar Tag 1 : Raus aus dem Gedankenkarussell Stressmanagement durch Mentalyoga mit "The Work" | Herta Meirer | Hotel Norica Therme, Seminarraum | Bad Hofgastein | |

19.6.2021

| | | | | | | |
|--------|------------------|---|--------------------------|---|----------------|--|
| # 1219 | 7.30 - 09.00 Uhr | Charisma, Präsenz & visionäres Selbstmanagement | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2620 | 7.30 - 09.00 Uhr | Sun Salutations experienced | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1035 | 8.00 - 09.30 Uhr | Hatha Yoga Wie Innen so Außen: Spüre dich | Verena Lainer | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1318 | 8.00 - 09.30 Uhr | Good Morning Flow Kundalini Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1427 | 8.00 - 9.30 Uhr | Hatha Yoga Morning Flow | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |

19.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|--------------------------|---|----------------|---|
| # 2209 | 8.00 - 09.30 Uhr | Hatha Yoga zur Entspannung und inneren Stille | Petra Janata | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2420 | 8.00 - 09.30 Uhr | Flow und Yin mit Klang | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2722 | 8.00 - 09.30 Uhr | Kraftvolle Gesundheitsyoga-Einheit | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3117 | 8.00 - 09.30 Uhr | Chakren Yoga | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2110 | 9.00 - 12.00 Uhr | Intensivseminar Tag 2 : Raus aus dem Gedankenkarussell Stressmanagement durch Mentalyoga mit "The Work" | Herta Meirer | Hotel Norica Therma, Seminarraum | Bad Hofgastein | |
| # 1428 | 9.45 - 11.15 Uhr | Aerial Yoga | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 1036 | 10.00 - 11.30 Uhr | Pranayama und sanfte Flows | Verena Lainer | Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 2049 | 10.15 - 11.45 Uhr | The Power of Twists Derox Yoga - Entgiftung & Reinigung des Körpers | Stretching Panda | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 10.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 2421 | 10.30 - 12.00 Uhr | Aerial Yoga Playtime | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 1038 | 10.30 - 12.30 Uhr | Yoga am Berg | Markus Gmachl | Schlossalm, Bad Hofgastein Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 10.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) |
| # 1220 | 11.00 - 13.00 Uhr | Workshop : Charisma, Präsenz & visionäres Selbstmanagement | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1037 | 12.00 - 13.30 Uhr | Chakren Yoga Fokus Halschakra: Klarheit in deiner Kommunikation | Petra Janata | Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de L'Europe | Bad Gastein | Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 3001 | 12.30 - 15.30 Uhr | Kraftplatzmeditation am Berg | Anke Kranabetter | Fulseck | Dorfgastein | Treffpunkt: 12.15 Uhr, Kassa Fulseckbahn Sie benötigen: Rucksack, Trinkflasche, gutes Schuhwerk, Sonnenschutz/Regenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) |
| # 1128 | 14.00 - 15.30 Uhr | Everything is upside down Die heilende Kraft der Umkehrhaltungen | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 2111 | 15.00 - 18.00 Uhr | Intensivseminar Tag 2 : Raus aus dem Gedankenkarussell Stressmanagement durch Mentalyoga mit "The Work" | Herta Meirer | Hotel Norica Therme, Seminarraum | Bad Hofgastein | |
| # 1429 | 16.30 - 18.00 Uhr | Slow Flow | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2050 | 17.00 - 18.30 Uhr | Power Hour Für mehr Kraft und Flexibilität | Stretching Panda | Kurpark Schlechtwetter: Kursaal | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein |
| # 1319 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration & Harmonisierung Meditatives Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2422 | 17.00 - 18.30 Uhr | Aerial Yoga Yin mit Klang | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2723 | 17.00 - 18.30 Uhr | Gesundheitsyoga für alle | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3118 | 17.00 - 18.30 Uhr | Meditation für dein Herz | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |

19.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---------------------------------------|--------------------------|--|----------------|--|
| # 2621 | 17.30 - 19.00 Uhr | Starke Schultern & entspannter Rücken | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 2051 | 19.30 - 21.00 Uhr | Sonnenuntergangs-Yoga | Stretching Panda | Annenkapelle Nur bei Schönwetter! | Bad Hofgastein | Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) |
| # 2622 | 20.30 - 22.00 Uhr | Aerial Night Yoga | Natali Hann | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |

20.6.2021

| | | | | | | |
|--------|-------------------|---|--------------------------|--|----------------|--|
| # 1221 | 7.30 - 09.00 Uhr | Anmutige Flexibilität & kreative Entfaltung | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 2623 | 7.30 - 09.00 Uhr | Dynamic Flow Yoga | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |
| # 1130 | 8.00 - 09.30 Uhr | Morning Vinyasa Flow Für einen guten Start in den Tag | Stretching Panda | Hotel Selina | Bad Gastein | |
| # 1320 | 8.00 - 09.30 Uhr | Good Morning Flow Vinyasa Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 1430 | 8.00 - 9.30 Uhr | Aerial Yoga | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2210 | 8.00 - 09.30 Uhr | Hatha Yoga zur Entspannung und inneren Stille | Petra Janata | Hotel Österreichischer Hof | Bad Hofgastein | |
| # 2423 | 8.00 - 09.30 Uhr | Yoga intensiv und meditativ | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 2724 | 8.00 - 09.30 Uhr | Mit Gesundheitsyoga im Flow | Alexandra Meraner | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 3119 | 8.00 - 09.30 Uhr | Yoga in der Natur | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 1040 | 08.30 - 10.30 Uhr | Yoga am Berg | Verena Lainer | Talblick, Stubnerkogel Schlechtwetter: Felsentherme | Bad Gastein | Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn; Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) |
| # 2112 | 09.00 - 13.00 Uhr | Intensivseminar Tag 3 : Raus aus dem Gedankenkarussell Stressmanagement durch Mentalyoga mit "The Work" | Herta Meirer | Hotel Norica Therme, Seminarraum | Bad Hofgastein | |
| # 1431 | 9.45 - 11.15 Uhr | Hatha Yoga | Natali Hann | Hotel Miramonte | Bad Gastein | |
| # 2725 | 11.00 - 12.30 Uhr | Hormon Yoga | Christine Swoboda | Impuls Hotel Tirol | Bad Hofgastein | |
| # 1222 | 11.00 - 13.00 Uhr | Workshop : Anmutige Flexibilität & kreative Entfaltung | Dr. U.B. Ewert | Hotel und Kurhaus Villa Excelsior | Bad Gastein | |
| # 1041 | 12.30 - 14.00 Uhr | Abschlussevent | Stretching Panda | Garten des Naturladens Nur bei Schönwetter! | Bad Gastein | Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Gastein |
| # 1321 | 17.00 - 18.30 Uhr | Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga | Nicole Herrmann | Alpine Spa Hotel Haus Hirt | Bad Gastein | |
| # 2425 | 17.00 - 18.30 Uhr | Aerial Yoga Yin mit Klang | Christine Swoboda | Designhotel DAS.GOLDBERG | Bad Hofgastein | |
| # 3120 | 17.00 - 18.30 Uhr | Chakren Meditation | Marlene Johannsen | smartHotel | Dorfgastein | |
| # 2624 | 17.30 - 19.00 Uhr | Vinyasa Flow | Pia-Maria Klinger | Hotel BLÜ | Bad Hofgastein | |

Gastein



visitgastein



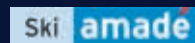
gasteinurlaub

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com



gastein.com