

Gastein

Yogaherbst

QUELLE DER INSPIRATION

15. - 26.10.
2021

 DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spirit

BAD
GASTEIN
F @ W

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
Kaiser-Franz-Josef-Str. 27
5640 Bad Gastein
T. +43 6432 3393 531

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein
Tauernplatz 1
5630 Bad Hofgastein
T. +43 6432 3393 225

Tourismusverband Dorfgastein
Dorfstraße 1
5632 Dorfgastein
T. +43 6432 3393 413

An Wochenenden ab 9.30 Uhr
T. +43 677 639 852 43

oder online unter:

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

Laufende Updates auf
yoga-gastein.com

Yoga an besonderen Orten

Dorfgastein

Drei-Waller-Kapelle

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

Fulseck

Die Kraftplatzwanderungen am Fulseck auf 2.033 m Höhe sind ein Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Bad Hofgastein

Anna-Kapelle

Yoga und Meditation in den Wiesen rund um die Anna-Kapelle mit herrlichem Bergpanorama, an einem Ort der Ruhe und Einkehr hoch über Bad Hofgastein bringen Inspiration, Entspannung und Gelassenheit.

Angertal

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

Mühlhof

Der Kräuter- und Genussbauernhof Mühlhof bietet einen vielfältigen Kräutergarten und ein professionell ausgestattetes Kochstudio.

Kurpark

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

Bad Hofgastein

Yogaplattform Schlossalm

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

Alpentherme

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

Bad Gastein

Sportgastein

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

Yogaplattform Wasserfall

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

Stubnerkogel

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

Naturladen

Unterhalb des Naturladens befindet sich der wunderschön angelegte Wohlfühlgarten.

Felsentherme

Hot Yoga in wohliger temperierten Räumen.

Highlights

Vortrag: Ganzheitlich ausgewogene Ernährung

NEIL WERZER

im Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal, Bad Hofgastein

17.10.2021

11.30 - 12.30 UHR

Erfahre etwas über eine gesunde, ausgewogene und zeitlich umsetzbare Ernährung von einem jungen dynamischen Yogalehrer mit Leistungssport-Erfahrung.

Erstelle präventive Ziele und erhalte Tipps und Tricks für den Umgang mit Essen Zuhause.

FREIER EINTRITT!

Yoga & Natur

HEIDI HUBER & KARIN SCHÖNEGGER

am Mühlhof, Bad Hofgastein

23.10.2021

7.30 - 10.00 UHR

Morgenerwachen 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 Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal, Bad Hofgastein

23.10.2021

11.30 - 12.30 UHR

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

Für die bekannte Radio- und Fernsehmoderatorin 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!

Geführte Impro Session - Feel free.

CHRISTINE SWOBODA & FIA SONORA

im Hotel BLÜ, Bad Hofgastein

25.10.2021

17.30 - 19.00 UHR

mit Live-Musik zum Einschwingen

Wir bewegen uns intuitiv nach den Klängen von Live-Musik. Alles ist erlaubt! Auch Stille, meditative Haltungen und ausladende Bewegungen. Lass die Musik durch den

Körper fließen und dich vom Klang verführen. Lasst uns einmal alles vergessen, das wir über Yoga gelernt haben. Atme und spüre die Bewegung im Innen.

ERÖFFNUNGSKONZERT

www.ramonakasheer.com
www.robingillard.com

Gillard | Kasheer | Khan

Ramona Kasheer und Robin Gillard leben seit vielen Jahren in Wien erfolgreich für die Musik. Mit ihrem indischen Partner Haider Khan an der Tabla begeben sie sich auf der Bühne auf eine inspirierende Reise bewegender Songs, Kompositionen und Improvisationen.

Ramona Kasheer - Gesang, Gitarre, Bass
Robin Gillard - Hang, Bass, Gesang
Haider Khan - Tabla, Stimme

SAMSTAG
16.10.
20.00 - 21.30 UHR

Kursaal
Bad Hofgastein

Eintritt frei,
Anmeldung beim Kur- und
Tourismusverband erforderlich!

Workshops

Vertiefen Sie Ihre Yogapraxis im Rahmen von Yoga-Workshops

YogAlign®

ANITA BIENZ | www.yogalign.ch
Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein

Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

4-TAGES-TICKET
€ 249

In diesem 4-Tagesworkshop lernen Sie eine natürliche Haltung durch eine anatomisch korrekte und gesunde Ausrichtung der Wirbelsäule. YogAlign® wurde von Michaelle Edwards begründet und ist

ein von der Yoga Alliance international anerkanntes Trainingskonzept, welches ein sicheres, schmerzfreies und präzises Üben ermöglicht. Der Workshop ist für jedes Alter und jeden Fitnesslevel geeignet.

DO 21.10. **Ändere deine Haltung - Ändere dein Lebensgefühl mit YogAlign®**
9.00 - 11.00 UHR
13.00 - 15.00 UHR
„Atme dich in ein schmerzfreies Leben“

FR 22.10. **Ein starker Psoas – für eine starke Mitte**
9.00 - 11.00 UHR
13.00 - 15.00 UHR
„Verstehe die Wichtigkeit eines kräftigen Psoas“

SA 23.10. **Myo-Faszien im Gleichgewicht**
9.00 - 11.00 UHR
13.00 - 15.00 UHR
„Lerne das Spannungsgleichgewicht ganzheitlich in deine Übungen zu integrieren“

SO 24.10. **Fit, aufgerichtet und schmerzfrei mit YogAlign®**
9.00 - 11.00 UHR
13.00 - 15.00 UHR
Ganzheitliches Übungskonzept, das in alle Lebensbereiche integriert werden kann

„The Art of Yoga“

DR. U.B. EWERT
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe, Bad Gastein

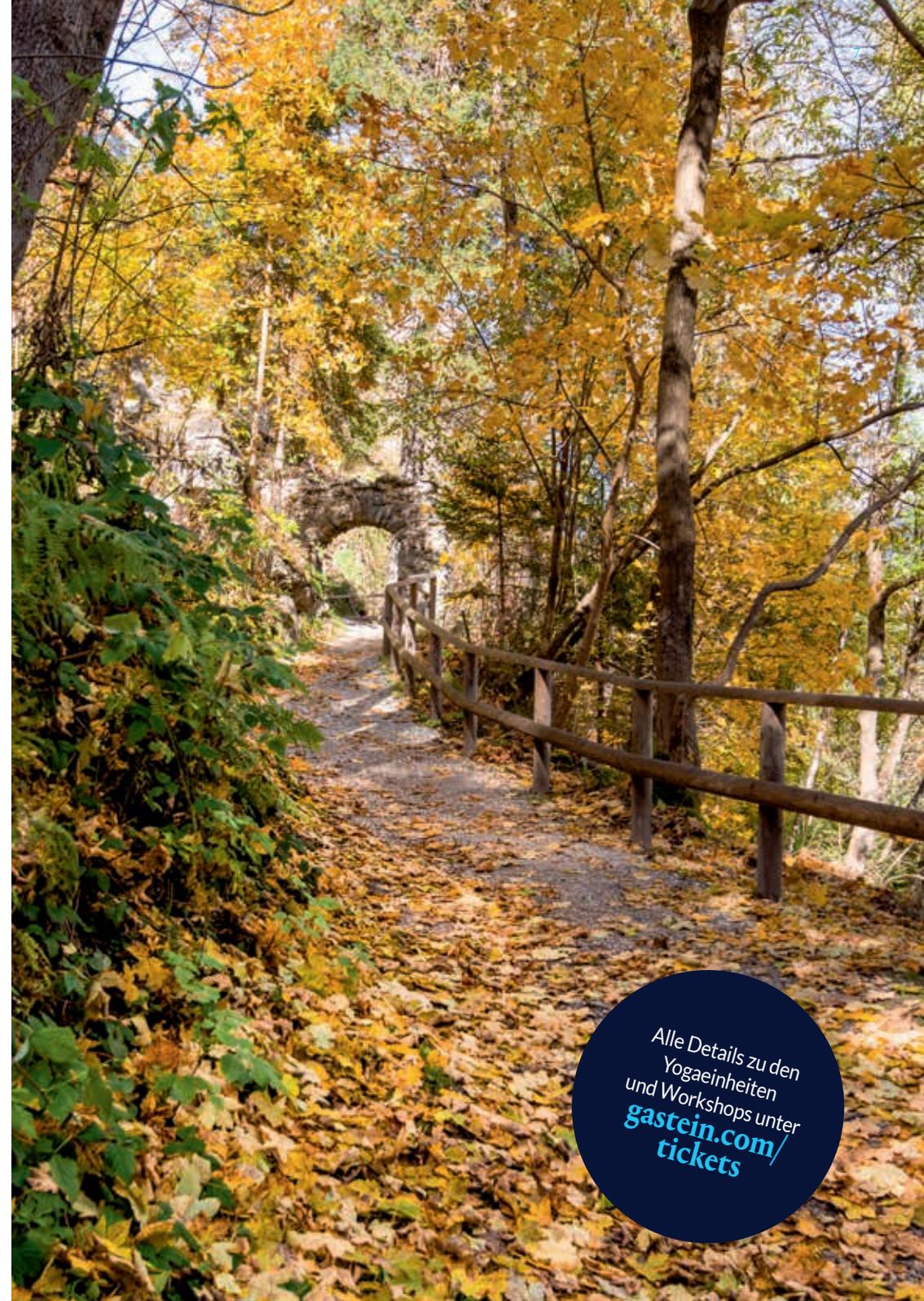
Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

2,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 35

16.10. & 23.10.21
9.30 - 12.00 UHR

„Yoga is the performance of the human body - Breathing is the transformation of the mental state - Art is the metamorphosis of the soul“

Erfahre deine Kraft und neue Inspiration mit dem Ritual der 5 Elemente - verbunden mit Yin und Yang Yogapositionen, Atem und Stimme – eine Erfahrung für alle Sinne!



Alle Details zu den
Yogaeinheiten
und Workshops unter
[gastein.com/
tickets](http://gastein.com/tickets)

Zazen & Kinhin | Die Essenz des Zen-Buddhismus

MARIELLA LEYDOLT & CARINA EHRNHÖFER

Yogaplattform & Wasserfall | Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe

Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

17.10.21

9.30 – 11.00 UHR

Sitzen, Gehen, Still sein. Der Bewegung im Inneren folgen. Durch Training der reinen, bewussten Präsenz Klarheit gewinnen. Sich selbst in Raum und Zeit erfahren, ganz

ohne Ablenkung, ganz an der Quelle. Eine wunderbare Gelegenheit, Geist, Willen und Konzentration zu schulen. Schwierig? Ja. Aber es lohnt sich.

„Silence is a rhythm too“ | Tanzmeditation und Stille

MARIELLA LEYDOLT & CARINA EHRNHÖFER

Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe

Treffpunkt: 18.00 Uhr, KTVB Bad Gastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

17.10.21

18.15 – 19.45 UHR

Tanzmeditation(en) und Stille. Wir lassen uns ein auf die Musik und unseren Körper, folgen ganz unserer Intuition und lassen unserer körperlichen Kreativität freien Lauf. Bewegung und Musik stärken das

Immunsystem, Glückshormone werden ausgeschüttet, Sauerstoffversorgung und Durchblutung werden verbessert - der Winter kann kommen.

Achtsamkeit in der Yogapraxis MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

MARIE-LUISE SEISENBACHER

Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe

Theoretische Hintergründe & Praktische Umsetzung

Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

3-STUNDEN-WORKSHOP
€ 40

21.10.21

15.30 – 18.30 UHR

In diesem Workshop werden theoretische Hintergründe und Wirkmechanismen der Haltung der Achtsamkeit, wie sie im MBSR Programm gelehrt werden, erläutert. In der praktischen Umsetzung beschäftigen wir uns mit dem „Blick nach innen“.

Das bedeutet, Bewegung bewusst wahrnehmen und verlangsamen, indem wir die Aufmerksamkeit im jeweiligen Moment verankern, anstatt den Fokus auf eine äußere Form oder in den Vergleich mit anderen zu legen.

Meditation für Einsteiger

HARRY BAUMGARTNER

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

Ein erstes Kennenlernen verschiedener Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen. Das Erleben der Meditation in der Gruppe und das Entdecken der eigenen Lieblingsmeditation für die Praxis Zuhause,

um innere Ruhe, Klarheit und Inspiration mit in den Alltag zu nehmen. (z.B.: Bewusste Atem-Meditation, Mantra-Meditation, Bergmeditation, Gehmeditation,...)

SO 24.10.

18.30 – 20.00 UHR

Meditation für Einsteiger I

verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen

Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein | Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

MO 25.10.

10.30 – 12.00 UHR

Meditation für Einsteiger II

verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen

Yogaplattform & Wasserfall | Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe

Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

Kakao Zeremonie

WALTER JOHANNES HUBER & JOHMA

im Hotel Mondi Bellevue, Bad Gastein

Chakras Awakening Journey

4-STUNDEN-WORKSHOP
€ 50

24.10.2021

17.30 – 21.30 UHR

Eine Kakao Zeremonie ist eine der wundervollsten Formen das Leben zu feiern, und ein einzigartiges Erlebnis von kreativem Selbstaussdruck. Sie unterstützt dich um 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.

Female Health Workshop

ANITA WIMPISSINGER, www.femalehealth.at

im Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal, Bad Hofgastein

for Self-Healing

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

25.10.2021

12.00 – 14.00 UHR

Selbstermächtigung für Deine Gesundheit! Entdecke Yoga als eine Möglichkeit tägliches Wohlbefinden zu kultivieren, und damit aktiv Deine Gesundheit zu gestalten. Bringe

mehr Ruhe in Deinen Geist und Kraft in Deinen Körper, um Dein Nervensystem in Balance zu halten.

Gesundheitsyoga für mehr Lebensfreude

ALEXANDRA MERANER

im Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

Was unsere Körperhaltung mit unserer Lebensfreude zu tun hat

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 39

20.10.2021
11.30 - 13.30 UHR

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

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

Vollmond-Ritual mit Räucherzeremonie

FIA SONORA, www.bufoyoga.com

im Hotel BLÜ, Bad Hofgastein

mit kleinem Flow, Yoga Nidra & Meditation

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

20.10.2021
20.30 - 22.00 UHR

Zu Vollmond fließt die Energie ganz besonders stark - es ist eine gute Zeit, um alte Themen loszulassen und abzuschließen. Denn die Vollmond-Energie gibt uns Kraft, Stabilität und Stärke um alte Muster, Energien und Ängste über Bord

zu werfen. Gemeinsam schwingen wir uns auf diese Phase des Abschlusses & der Regeneration mit Meditation, uralten Reinigungstechniken und einem Moon-Flow zu Ehren der vollen Mondin ein. Bei Schönwetter unter freiem Himmel!

Raus aus dem Gedankenkarussell

HERTA MEIRER | www.herta-meierer.at

Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof, Bad Hofgastein

Stressmanagement durch MENTALYOGA mit „The Work“

SCHNUPPERWORKSHOP
€ 20

Sie leiden unter schwierigen Lebensumständen oder körperlichen Problemen? Sie möchten Ihr Leben verändern und aus dem Gedankenkarussell aussteigen und wissen nicht wie? Herta Meierer zeigt in Ihrem 2-stündigen 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!

16.10.2021
16.00 - 18.00 UHR

17.10.2021
16.00 - 18.00 UHR

18.10.2021
16.00 - 18.00 UHR

Gastein

Yogafrühling

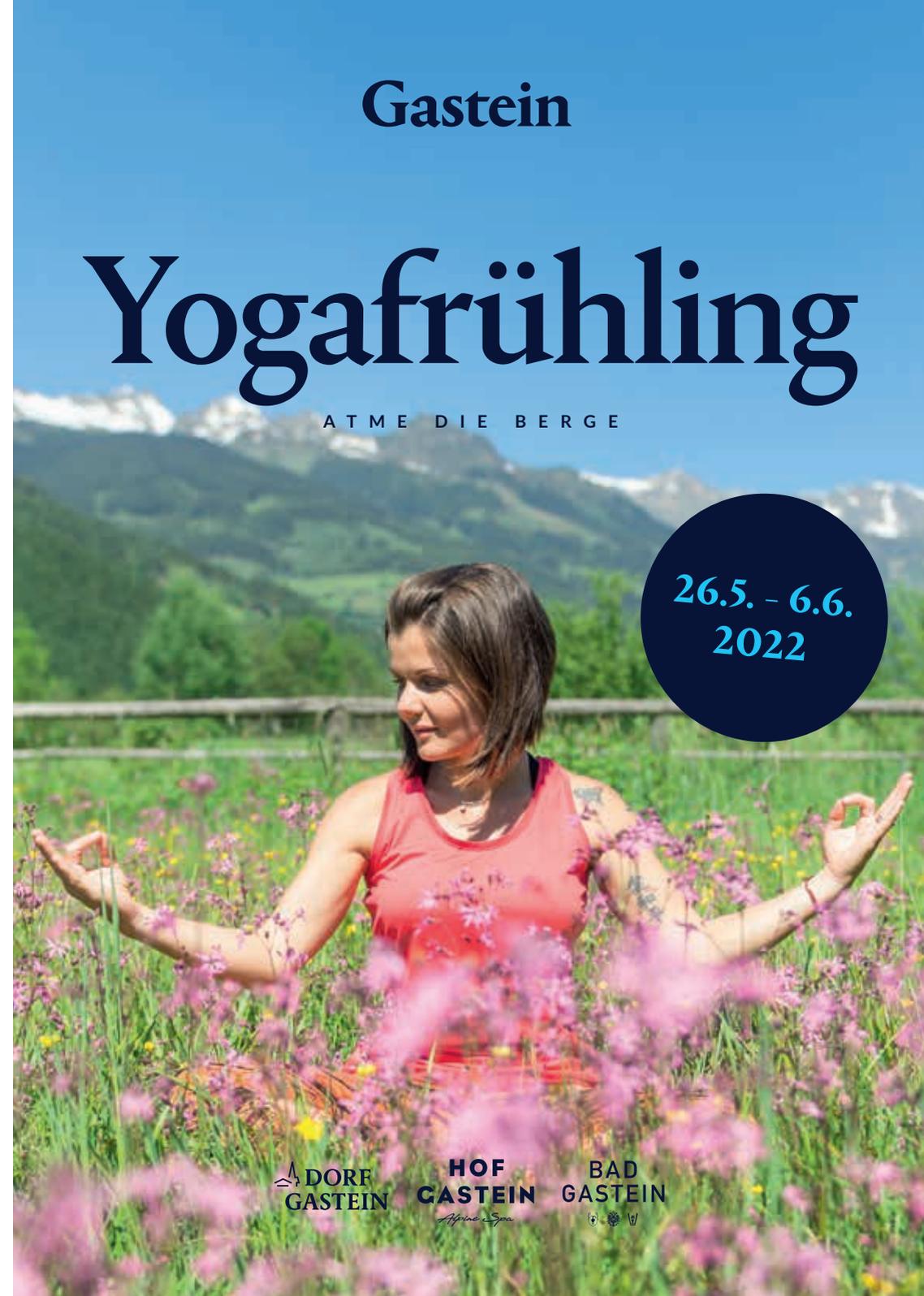
ATME DIE BERGE

26.5. - 6.6.
2022

DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN



Die Yogaguides



Harry Baumgartner
Meditation, Meditative Spaziergänge,
Kontemplation in der Natur
www.shakomar.at



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



Klaus Ewert
Business Coach, Körpertherapeut
www.yogacoaching.at



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



Damara Berger
Yoga-Fusion, Panayama & Meditation
und deren Potential als Heilpraktik
www.yogazone.at



Mag. Anke Egger
Conscious Vinyasa Flow, Aerial Yoga,
Yin Yoga, Yoga Nidra, psychologische
Beratung
www.ankefrese.com



Clemens Frede
Embodiment, Bewegung, Sportpsycho-
logie, Anusara Yoga
www.clemensfrede.com



Petra Jedinger
Aerial Yoga, Hatha Yoga, innere Haltung,
Achtsamkeit, Fliegen
petra@yoga-air.at



Anita Bienz
YogAlign® Teacher Trainer (M.Edwards),
Pilates Barre Fusion, Spiraldynamik
Basic Move
www.yogalign.ch



Liz Ehrecker, M.Sc.
Liz Yoga Flows, Vinyasa Flow,
Yin Yoga, Gentle Flow
www.liz-flows.com



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



Johma
Kundalini-Yoga, BreathWalk,
Klang & Entspannung, Tönen,
Mantra Singen & Jodeln
www.johma.at



Hanna Binder
Hatha Yoga, Yin Yoga
hanna-binder.format.com



Carina Ehrnhöfer
Meditation, Achtsamkeit, Selbst- und
Stressmanagement, Yin Yoga
www.meditationsnetzwerk.at/
carina-ehrhoefer



Nicole Herrmann
Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga,
Ayurveda Coach
www.nicoleherrmann.com



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



Christof Birkmayer
Lu Jong - tibetisches Heilyoga
www.lujong-vienna.website



Dr. U.B. Ewert
Yogaphilosophie trifft modernes
Coaching
www.yogacoaching.at
www.akala.at



Walter Johannes Huber
Kundalini Yoga, Kakao Zeremonien,
Energiearbeit, Lebensberatung
www.chocolateyoga.net



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

Internationale Yogalehrende in Gastein

Im Herbst 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.

Die Yogaguides


Anke Kranabetter

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


Prof. Mag. Herta Meirer

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


Marie-Luise Seisenbacher, MSc

Physiotherapie, TriYoga®, MBSR - Mindfulness-Based-Stress-Reduction, Bewegungsanalyse
www.physio-mbsr-yoga.at


Christine Swoboda

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


Tatiana Koller

Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Inside Flow
www.hallo-yogi.com


Alexandra Meraner

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


Karin Schönegger

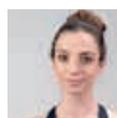
Hatha Yoga, Kriya Yoga


Dr. Margit Weingast

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


Sandra König

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


Miruna Mihailescu Mihailescu

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


Mag. Julia Schweiger

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


Neil Werzer

Athletic-Intensive-Yoga, Pranayama & Meditation, Core-Energy-Programm
www.fb.com/nealwerzer


Verena Lainer

Hatha Yoga, Flow Yoga, Meditation, Pranayama
www.yogastudio-gastein.at


Karin Ratte

WOYO, Vinyasa Yoga Flow, therapeutisches Yoga, dynamisches Hatha Yoga, Meditation, Pilates
www.yoga-rat.de


Fia Sonora

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


Anita Wimpissinger

Therapeutisches Yoga, Yoga & Spiraldynamik, Physiotherapie, Osteopathie
www.femalehealth.at


Mariella Leydolt

Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrerin, Fitness- und Gesundheitstrainerin
www.meditationsnetzwerk.at/mariella.leydolt


Susanne Reich

Hatha Vinyasa Yoga, Meditation & Achtsamkeit
www.instagram.com/susanne_yogini/


Stretching Panda

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


Mag. Katharina Wogroly

Bikramyoga, therapeutisches Yoga, Hatha, Energiearbeit, Body Code, Reiki
www.sacredspace.at

Yogahotels Bad Hofgastein



Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad Hofgastein

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



Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein

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



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein

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



Sendlhofer's

Bad Hofgastein

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



Hotel Klammer's Kärnten

Bad Hofgastein

Dr. Zimmermannstraße 9
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6711
www.hotel-kaernten.com



Hotel Norica Therme im Österreichischen Hof

Bad Hofgastein

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



Hotel Völserhof

Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 28
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8288
www.voelserhof.com

Yogahotels Bad Gastein



Alpine Spa Hotel Haus Hirt

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



MONDI Hotel Bellevue Gastein

Bad Gastein
Karl-Heinrich-Waggerl-Straße 9
5640 Bad Gastein
+43 6434 60060
www.mondihotels.com



CESTA GRAND Aktivhotel & Spa

Bad Gastein
Miesbichlstraße 20
5640 Bad Gastein
+43 6434 25260
www.cesta-grand-hotel.com



Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

Bad Gastein
Reitlstraße 20
5640 Bad Gastein
+43 6432 21350
www.villa-excelsior.at



Hotel Miramonte

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



Alle Details zu den
Hoteleinheiten
unter
[gastein.com/
tickets](http://gastein.com/tickets)

Programm

15.10.2021

# 2600	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Morning Session zum Ankommen und Einschwingen	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1300	8.00 - 9.30 Uhr	Klarheit in Körper und Geist	Clemens Frede	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1400	8.00 - 9.30 Uhr	Good Morning Flow Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1401	9.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2001	8.00 - 9.30 Uhr	Tantric Hatha Yoga Awaken deep abundance and joy	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2200	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Morning Flow	Miruna Mihailescu	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2300	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: Einführung - die 5 Elemente	Christof Birkmayer	Hotel Völsershof	Bad Hofgastein	
# 2400	8.00 - 9.30 Uhr	Flow Yoga für eine kräftige Mitte	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 1001	10.30 - 12.00 Uhr	Sanftes Flow Yoga	Verena Lainer	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2002	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga-Noon Rise and Flow	Miruna Mihailescu	Kurpark Schlechtwetter: Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1002	14.00 - 15.30 Uhr	Vinyasa Yoga Flow Baue Kraft auf für Beine, Po und Hüften	Stretching Panda	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1200	16.30 - 18.00 Uhr	Tiefe Entspannung & Yoga Nidra	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1402	16.30 - 18.00 Uhr	Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2100	16.30 - 18.00 Uhr	Yin & Yang Yoga Feminine & maskuline Anteile mit Yoga zelebrieren und harmonisieren	Julia Schweiger	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 1301	17.00 - 18.30 Uhr	Going deep Die Wahrnehmung im Kleinen	Clemens Frede	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1600	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Element Metall	Liz Ehrecker	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2401	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Einheit	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2701	17.00 - 18.30 Uhr	Gesundheitsyoga für erholsamen Schlaf	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2800	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Flow Yoga für Dein Herz	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2003	17.30 - 19.00 Uhr	Direct your Energy Strong Body - Strong Mind	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 17.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2601	17.30 - 19.00 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: Einführung - die 5 Elemente	Christof Birkmayer	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2500	17.30 - 19.00 Uhr	Welcome Yoga with Core Asanas	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2704	20.00 - 21.30 Uhr	Sounds of Johma Klangreise	Johma	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

16.10.2021

# 1201	7.30 - 9.00 Uhr	Pranayama und Meditation	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1601	7.30 - 9.00 Uhr	Vinyasa Flow Moving From The Lungs	Liz Ehrecker	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2602	7.30 - 9.00 Uhr	Happy Morning Yoga with modern Sound	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2801	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Flow für Kraft, Energie und Beweglichkeit Stärke Deinen Körper	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1003	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengruß-Variationen	Verena Lainer	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1302	8.00 - 9.30 Uhr	Körpermitte und Expansion	Clemens Frede	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1403	8.00 - 9.30 Uhr	Good Morning Flow Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2201	8.00 - 9.30 Uhr	Chakrenyoga Ch. 2+4 Lebensfreude kultivieren - über den Mattenrand hinaus	Julia Schweiger	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2301	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: die 5 Elemente - Übungen zu den 5 Körperteilen	Christof Birkmayer	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2402	8.00 - 9.30 Uhr	Vorbereitung für Hanumanasana	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	Sie benötigen: wenn möglich Gurt & je 2 Blöcke
# 2702	8.00 - 9.30 Uhr	Kraftvolle Gesundheitsyogaeinheit	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 1004	8.30 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg Für Fokus, Weite und Balance	Miruna Mihailescu	Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Stubnerkogel Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 2501	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Flow Inner Core Stability Yoga	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 4100	9.30 - 12.00 Uhr	Workshop "The Art of Yoga"	Dr. U.B. Ewert	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2004	9.30 - 11.00 Uhr	Kundalini Yoga Empower your inner Warrior	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1404	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1005	10.30 - 12.00 Uhr	Flow Yoga für eine kräftige Mitte	Verena Lainer	Yogaplatzform & Wasserfall Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2403	10.30 - 12.00 Uhr	Yoga für alle Sinne SANFTE Einheit	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 1602	11.00 - 12.30 Uhr	Yin & Yang Flow Yogi Twists - Return To Center	Liz Ehrecker	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2802	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für geschmeidige Hüften Entspannung und Beweglichkeit - Intensive Dehnung für flexible Hüften	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1006	12.30 - 14.00 Uhr	Yoga zur Herzöffnung Backwardbending Flow	Miruna Mihailescu	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2005	13.00 - 14.30 Uhr	Hatha Yoga Kräftigendes für den Rücken	Verena Lainer	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2603	13.30 - 15.00 Uhr	Aerial Fit Yoga Monkey style	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

16.10.2021

# 2006	15.00 - 16.30 Uhr	Yin & Yang Yoga Wenn Sonne- & Mond(-Grüße) einander begegnen	Julia Schweiger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1007	16.00 - 17.30 Uhr	Hatha Yoga Wie Innen so Außen: Spüre dich	Verena Lainer	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2101	16.00 - 18.00 Uhr	Schnupperworkshop: Mentalyoga Stressmanagement nach The Work von Byron Katie	Herta Meirer	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 1202	16.30 - 18.00 Uhr	Chakren-Yoga Erstes Chakra: Sicherheit & emotionale Stabilität	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1405	16.30 - 18.00 Uhr	Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1501	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Schultern & Nacken	Miruna Mihailescu	CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
# 2007	16.30 - 18.00 Uhr	Balance your Body & Soul	Neil Werzer	Kurpark Schlechtwetter: Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2302	16.30 - 18.00 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: Übungen zu den 5 Vitalorganen & 6 Befindlichkeiten	Christof Birkmayer	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2502	16.30 - 18.00 Uhr	Direct your Energy Strong Body - Strong Mind	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1303	17.00 - 18.30 Uhr	Die Geschmeidigkeit der Bewegung	Clemens Frede	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1603	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga für die Meridiane Lunge & Dickdarm	Liz Ehrecker	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2404	17.00 - 18.30 Uhr	Pranayama (Atemübungen), Meditation & Kontemplation	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	
# 2803	17.00 - 18.30 Uhr	Slow Down Flow Yoga für Deine Seele	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2604	19.00 - 20.30 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: die 5 Elemente - Auswahl aus den weiterführenden Übungen	Christof Birkmayer	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 7777	20.00 - 21.30 Uhr	Eröffnungskonzert GILLARD KASHEER KHAN		Kursaal	Bad Hofgastein	Eintritt frei, Anmeldung erforderlich!

17.10.2021

# 1203	7.30 - 9.00 Uhr	Chakren-Yoga Zweites Chakra: Gesunde Balance & inneres Gleichgewicht	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1604	7.30 - 9.00 Uhr	MyBody MyHome Sanftes Morgenerwachen	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2605	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga am Morgen zum Aufblühen Create your Heart Space	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2804	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Yoga Flow für den ganzen Körper Mobilisiere Deinen Körper für einen guten Start in den Tag	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1304	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga und Pranayama für das Wurzelchakra Finde tiefes Vertrauen durch Standhaltungen und Gleichgewichtsstellungen	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	

17.10.2021

# 1406	8.00 - 9.30 Uhr	Good Morning Flow Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2202	8.00 - 9.30 Uhr	Chakrenyoga Ch. 2+6 Entspannt in Veränderung - Vertrauen ins Leben entfalten	Julia Schweiger	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2303	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: die 5 Elemente - Übungen zu den 5 Körperteilen	Christof Birkmayer	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2405	8.00 - 9.30 Uhr	Vorbereitung & Aufbau für Chaturanga	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2705	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrichtung und Haltung	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 1008	8.30 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg Hatha Yoga Flow	Verena Lainer	Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Stubnerkogel Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 2008	8.30 - 10.00 Uhr	Tantric Hatha Mindful Flow	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2503	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Flow Inner Core Stability Yoga	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 4101	9.30 - 11.00 Uhr	Workshop : Zazen & Kinhin Die Essenz des Zen-Buddhismus	Mariella Leydolt & Carina Ehrnhöfer	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1407	9.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2009	10.30 - 12.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Kraft & Leichtigkeit	Margit Weingast	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2406	10.30 - 12.00 Uhr	"Sammle Deinen Geist, dort wo Du bist" Entspannende Einheit	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2405	11.00 - 12.30 Uhr	Gentle Flow Letting Go	Liz Ehrecker	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2706	11.00 - 12.30 Uhr	Vortrag (mit kurzer Praxis) Tibetisches Heilyoga	Christof Birkmayer	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 1605	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für Schulter und Nacken Verspannungen lösen	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2504	11.30 - 12.30 Uhr	Vortrag Ganzheitlich ausgewogene Ernährung	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1009	12.15 - 13.45 Uhr	Yoga-Noon Rise and Flow	Miruna Mihalescu	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.00 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2010	13.00 - 14.30 Uhr	Jodlwalk Atmen - gehen - jodeln	Johma	Wasserfallweg	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2606	13.30 - 15.00 Uhr	Aerial Yoga Yin und Umkehr	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1010	14.30 - 16.30 Uhr	Yoga am Berg Breathing & Earthing Mountain Yoga	Neil Werzer	Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, Talstation Stubnerkogel Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 2102	16.00 - 18.00 Uhr	Schnupperworkshop: Mentyoga Stressmanagement nach The Work von Byron Katie	Herta Meirer	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	

17.10.2021

# 1011	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Mut & Vorsicht	Margit Weingast	Garten des Naturladens Schlechtwetter : Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1204	16.30 - 18.00 Uhr	Chakren-Yoga Drittes Chakra: Stärkung von Körper & Selbstvertrauen	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1408	16.30 - 18.00 Uhr	Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2304	16.30 - 18.00 Uhr	Lu Jong Tibetisches Heilyoga: Übungen zu den 5 Vitalorganen & 6 Befindlichkeiten	Christof Birkmayer	Hotel Völsershof	Bad Hofgastein	
# 2505	16.30 - 18.00 Uhr	Tantric Hatha Yoga Awaken deep abundance and joy	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1305	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Wurzelchakra Stehende, sitzende und liegende Vorbeugen für innere Ruhe und Gelassenheit	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1606	17.00 - 18.30 Uhr	Kundalini Yoga Move Your Spine	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2407	17.00 - 18.30 Uhr	"Stille ist nicht leer-sie erfüllt uns mit Antworten" Meditation & Yoga Nidra	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2707	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für eine gesunde Wirbelsäule	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2806	17.00 - 18.30 Uhr	Reise zu deinem Geist und Körper Yoga für einen entspannten Körper	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 4102	18.15 - 19.45 Uhr	Workshop : "Silence is a rhythm too" Tanzmeditation(en) und Stille	Mariella Leydolt & Carina Ehrnhöfer	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.00 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2607	20.30 - 22.00 Uhr	Aerial Night Yoga Yin mit Klang	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2704	20.30 - 22.00 Uhr	Sounds of Johma Klangreise	Johma	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

18.10.2021

# 1205	7.30 - 9.00 Uhr	Chakren-Yoga Viertes Chakra: Anmutige Flexibilität & kreative Entfaltung	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 2407	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga Wake Up	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2608	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Rituals Cultivate a Yoga Morning Routine	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2807	7.30 - 9.00 Uhr	Power Yoga Straffe Deinen Körper und stärke Deinen Geist	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1012	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Balance zwischen Ausdehnung & Heimkommen	Margit Weingast	Yogaplatz & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1306	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für das Sakralchakra Easy like mondän morning. Starte mit einer atemgeführten und fließenden Yogapraxis in den Tag	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	

18.10.2021

# 1409	8.00 - 9.30 Uhr	Good Morning Flow Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2203	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Morning Flow	Miruna Mihailescu	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2408	8.00 - 9.30 Uhr	Hakini Mudra, Lymphsystem, Balance & Umkehrhaltungen	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2708	8.00 - 9.30 Uhr	Innere & äußere Balance Body & Soul Balancing	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2011	8.30 - 10.00 Uhr	Hatha Yoga Kräftigendes für den Rücken	Verena Lainer	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2506	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Awakening Honor your Life	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1410	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Natali Hann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1013	10.00 - 11.30 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, Kassa Felsentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung - es wird warm!
# 2012	10.30 - 12.00 Uhr	Yoga Alignments & Basics Eine Reise durch alle wichtigen Asanas und ihre Wirkung auf Geist und Körper	Stretching Panda	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2013	11.00 - 14.00 Uhr	Waldbaden	Johma & Stefan Wildling	Angertal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)
# 2014	12.30 - 14.00 Uhr	Yoga mit Bäumen	Christine Swoboda	Kurpark Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1014	14.00 - 15.30 Uhr	Immune Boosting Yoga	Natali Hann	Yogaplatzform & Wasserfall Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2015	14.30 - 16.30 Uhr	Yoga am Berg Für Kraft und Beweglichkeit	Miruna Mihailescu	Yogaplatzform, Schlossalm Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 2016	16.00 - 17.30 Uhr	Mysore inspired class Yoga Selbstpraxis mit Unterstützung	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Hofgastein
# 2103	16.00 - 18.00 Uhr	Schnupperworkshop: Mentalyoga Stressmanagement nach The Work von Byron Katie	Herta Meirer	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 1411	16.30 - 18.00 Uhr	Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2305	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Links & Rechts	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2507	16.30 - 18.00 Uhr	Nature Run mit abschließendem Kneipen	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1307	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Sakralchakra Entdecke spielerisch einen neuen Zugang zu tiefen Hüftöffnungen und genieße eine schließende Meditation	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1608	17.00 - 18.30 Uhr	Fluid Flexibility Flow & Unwind	Susanne Reich	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2409	17.00 - 18.30 Uhr	Meditativer sanfter & ruhiger Bewegungsablauf - Pranayama & Yoga Nidra	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2709	17.00 - 18.30 Uhr	Vergangenes loslassen mit Gesundheitsyoga	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

18.10.2021

# 2808	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga für Brust und Schultern Befreie Dich von alten Energien	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2900	17.00 - 18.30 Uhr	Flexibility Flow Fokus: Hüfte & Körperrückseite	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 2609	17.30 - 19.00 Uhr	Bedtime Yoga & Deep Relaxation	Pia-Maria Klinger	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1015	19.00 - 20:30 Uhr	Aqua Yoga Flow	Christine Swoboda	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme

19.10.2021

# 1206	7.30 - 9.00 Uhr	Chakren-Yoga Fünftes Chakra: Kommunikation & Koordination	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1609	7.30 - 9.00 Uhr	Vinyasa Flow Mindfulness Practice	Susanne Reich	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2610	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Rituals Breathe it out	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2809	7.30 - 9.00 Uhr	Vinyasa Yoga Flow I baue Kraft auf für Beine, Po und Hüften	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2901	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Flow Energize your Body	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 1016	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Yoga Flow with Ease	Miruna Mihailescu	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1308	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für das Nabelchakra Sorge mit Twists und Core-work für ein erfrishtes Körpergefühl und einen klaren Geist	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1412	8.00 - 9.30 Uhr	Good Morning Flow Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2204	8.00 - 9.30 Uhr	Guten Morgen Yoga	Anke Kranabetter	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2410	8.00 - 9.30 Uhr	Fliessende, dynamische Yogaeinheit	Damara Berger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2710	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga für eine kraftvolle Körpermitte	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2508	8.30 - 10.00 Uhr	Tantric Hatha Mindful Flow	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2017	9.00 - 10.30 Uhr	Morning Glory Powerful Yoga Flow	Pia-Maria Klinger	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1017	9.30 - 11.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Tempo & Gelassenheit	Margit Weingast	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1413	9.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Natali Hann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2018	10.00 - 11.30 Uhr	Breath-Walk Energie sammeln	Johma	Achenpromenade	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 3001	12.00 - 15.00 Uhr	Kraftplatzmeditation	Anke Kranabetter	Fulseek	Dorfgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, Kassa Fulseekbahn Sie benötigen: Rucksack, Trinkflasche, gutes Schuhwerk, Sonnenschutz/Regenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

19.10.2021

# 1018	13.00 - 14.30 Uhr	Self-care Yoga Für einen gesunden Rücken	Natali Hann	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2019	14.00 - 15.30 Uhr	Vinyasa Yoga Detox your Body	Tatiana Koller	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1019	15.00 - 16.30 Uhr	Hatha Yoga Wie Innen so Außen: Spüre dich	Verena Lainer	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2020	16.00 - 17.30 Uhr	Direct your Energy Strong Body - Strong Mind	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1414	16.30 - 18.00 Uhr	Regeneration und Harmonisierung Yin Yoga	Nicole Herrmann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1502	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für einen flexiblen Rücken	Miruna Mihailescu	CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
# 2104	16.30 - 18.00 Uhr	Die Mystik des Yoga in verschiedenen Asanas erfahren I	Anke Kranabetter	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2306	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Himmel & Erde	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2509	16.30 - 18.00 Uhr	Balance your Body & Soul	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1309	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Nabelchakra Der Fokus liegt auf Drehungen in Vorbeugen, das Resultat ist ein gestärktes Bewusstsein für Dich Selbst und Deine Bedürfnisse	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1610	17.00 - 18.30 Uhr	Kundalini Yoga Belebt und durchblutet	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2411	17.00 - 18.30 Uhr	Pranayama und Meditation In die Stille eintauchen	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2711	17.00 - 18.30 Uhr	Gesundheitsyoga für ein stabiles Nervensystem	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2810	17.00 - 18.30 Uhr	Evening Flow für den ganzen Körper finde Ruhe und Entspannung für einen guten Schlaf	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2902	17.00 - 18.30 Uhr	Flexibility Flow Fokus: Körpervorderseite	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 2611	17.30 - 19.00 Uhr	"I got your back" Yoga für den Rücken	Pia-Maria Klinger	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1020	18.30 - 20.00 Uhr	Thermalwasser-Meditation	Christine Swoboda	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, Kassa Felsentherme

20.10.2021

# 1021	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga intensiv und meditativ	Christine Swoboda	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1207	7.30 - 9.00 Uhr	Chakren-Yoga Sechstes Chakra: Mut, Vision und Tatkraft	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1611	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga Wake Up	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2612	7.30 - 9.00 Uhr	Good morning Flow with modern Sound	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

20.10.2021

# 2811	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für einen freien Nacken und freie Schultern	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1310	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga und Pranayama für das Herzchakra Begrüße den Tag mit Rückbeugen und erfahre die erweckende Energie von Schulteröffnern	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1415	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2021	8.00 - 9.30 Uhr	Dynamic Movement Morning Flow	Pia-Maria Klinger	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2205	8.00 - 9.30 Uhr	Flow Yoga für eine kräftige Mitte	Verena Lainer	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2412	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga und sanfte Flows für einen gesunden Rücken	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2712	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga Mini-Vinyasas	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2510	8.30 - 10.00 Uhr	Cultivate Stability In your Body. In your Mind.	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1022	9.15 - 10.45 Uhr	Hot Yoga	Miruna Mihailescu	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.00 Uhr, Kassa Felsentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung - es wird warm!
# 1416	9.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Natali Hann	Haus Miramonte	Bad Gastein	
# 2022	10.00 - 11.30 Uhr	Vinyasa Yoga Drop in to your Breath	Tatiana Koller	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2413	11.00 - 12.30 Uhr	Einführung ins Aerial Yoga	Anke Egger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 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	
# 1023	12.00 - 13.30 Uhr	Dynamisch sanfter Bodyshake	Johma	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2023	14.00 - 15.30 Uhr	Hatha Yoga Basics für die Körpermitte	Miruna Mihailescu	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 3002	14.30 - 16.00 Uhr	Yoga für Erholung und Entspannung	Anke Kranabetter	Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, Solarbadstr. 24
# 1417	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2024	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Empower your Inner Warrior	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2307	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Schwerkraft & Flichkraft	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2511	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga.Basic Breathe & Fly	Sandra König	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2105	16.30 - 18.00 Uhr	Die Mystik des Yoga in verschiedenen Asanas erfahren II	Anke Kranabetter	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 1612	17.00 - 18.30 Uhr	Vinyasa Flow Open your Heart	Susanne Reich	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	

20.10.2021

# 1311	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga, Mudra und Meditation für das Herzchakra Gib Deinem Mitgefühl und Deiner Liebe mehr Raum in einer herzöffnenden Sequenz mit anschließender Mediation	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#2414	17.00 - 18.30 Uhr	Sanftes Vinyasa Flow & Yoga Nidra	Anke Egger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2714	17.00 - 18.30 Uhr	Gesundheitsyoga für das Immunsystem	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2812	17.00 - 18.30 Uhr	Tantra Yoga Rest & Digest in den Herbstmodus	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2903	17.00 - 18.30 Uhr	Flexibility Flow Fokus: Beinrückseite	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 2613	17.30 - 19.00 Uhr	Open heart Open hips	Pia-Maria Klinger	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2025	18.15 - 19.45 Uhr	Calm Down Yoga Finde Deine Mitte	Stretching Panda	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2026	20.00 - 21.30 Uhr	Sonnenuntergangs-Yoga	Pia-Maria Klinger	Anna-Kapelle Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) Sie benötigen: warme Kleidung
# 2614	20.30 - 22.00 Uhr	VOLLMOND-RITUAL mit kleinem Flow, Yoga Nidra & Räucherzeremonie	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1024	20.30 - 22.00 Uhr	LA LUNA Vollmond-Wanderung	Johma	Sportgastein	Sportgastein	Treffpunkt: 20.15 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) Sie benötigen: warme Kleidung

21.10.2021

# 1025	7.00 - 8.30 Uhr	Morning Nature Run mit abschließendem Kneippen	Neil Werzer	Kaiser-Wilhelm-Promenade bis Hotel Alpenblick Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 6.45 Uhr, KTVB Bad Gastein Sie benötigen: Laufschuhe, warme Kleidung
# 1208	7.30 - 9.00 Uhr	Chakren-Yoga Siebtes Chakra: Verbundenheit	Klaus Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1613	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga Belebe deinen Geist	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2615	7.30 - 9.00 Uhr	Moon Salutations Variation Flow	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2813	7.30 - 9.00 Uhr	Hatha Yoga zum Lockern und Dehnen der Schulter-Nackenpartie	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2904	7.30 - 9.00 Uhr	Flexibility Flow Full Body	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 1312	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga und Pranayama für das Halschakra Kehre in dieser Potpourri-Yogaklasse mit Standhaltungen, Rückbeugen, Twists Deinen inneren Ausdruck nach Außen	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1418	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2027	8.00 - 9.30 Uhr	Hridaya Yoga fürs Herz	Pia-Maria Klinger	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2206	8.00 - 9.30 Uhr	Guten Morgen Yoga	Anke Kranabetter	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2415	8.00 - 9.30 Uhr	Conscious Vinyasa Flow (dynamisch)	Anke Egger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2715	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga für mehr Lebensfreude	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

21.10.2021

# 2512	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Yoga.Flow	Sandra König	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 4200	9.00 - 11.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Ändere deine Haltung - Ändere dein Lebensgefühl mit YogAlign®	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1419	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Natali Hann	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1026	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga Balance zwischen Tönen & Stille	Margit Weingast	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2028	10.30 - 12.00 Uhr	Detox Yoga am Thermalwasser-Badesee	Pia-Maria Klinger	Alpentherme Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, Kassa Alpentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung
# 1027	11.30 - 13.00 Uhr	Kundalini Yoga Fühl die Kraft der Natur	Walter Johannes Huber	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 3003	12.00 - 15.00 Uhr	Yoga and Nature Yogaübungen abseits der Matte, die jederzeit und überall praktiziert werden können	Anke Kranabetter	Drei-Waller-Kapelle	Dorfgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, TVB Dorfgastein Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz
# 4200	13.00 - 15.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Ändere deine Haltung - Ändere dein Lebensgefühl mit YogAlign®	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2513	13.00 - 16.00 Uhr	Nature Yoga & Meditation	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1028	13.30 - 15.00 Uhr	Self-care Yoga mit Meditation für Ruhe und Stabilität	Natali Hann	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2029	14.00 - 15.30 Uhr	Energetisieren durch stärkende Kräuter und sanfte Yogaübungen	Heidi Huber & Karin Schönegger	Mühlhof	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)
# 2030	15.00 - 16.30 Uhr	Slow down Flow Yoga für Deine Seele	Stretching Panda	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 4103	15.30 - 18.30 Uhr	"Workshop : Achtsamkeit in der Yogapraxis MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Theoretische Hintergründe & Praktische Umsetzung"	Marie-Luise Seisenbacher	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1029	16.00 - 17.30 Uhr	Vinyasa Yoga Fluid Power	Tatiana Koller	Yogaplattform & Wasserfall Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1420	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2106	16.30 - 18.00 Uhr	Chakra Flow Journey to Bliss	Petra Janata	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2308	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga als Weg nach innen	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 1313	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Halschakra Höre Dir Selbst zu und finde Deinen authentischen Ausdruck im Yoga in einer ruhigen Klasse mit vielen Momenten der inneren Einkehr	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 2031	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga.Basic Relax your back	Sandra König	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

21.10.2021

# 2416	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Aerial Yoga	Anke Egger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2716	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für einen entspannten Nacken und starke Schultern	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2814	17.00 - 18.30 Uhr	Apana Vayu Schlafförderndes Yoga und Atem	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2616	17.30 - 19.00 Uhr	Relax & Restore Yin Yoga	Pia-Maria Klinger	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2905	18.30 - 20.00 Uhr	Slow Flow Let it go	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 1030	19.00 - 20.30 Uhr	Meditative Balanceübungen in der Natur	Christine Swoboda	Sportgastein Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
# 1614	20.00 - 21.30 Uhr	Sounds of Mantras Singen & Tönen für die Seele	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	

22.10.2021

# 1031	7.00 - 8.30 Uhr	Morning Nature Run mit abschließendem Kneippen	Neil Werzer	Kaiser-Wilhelm-Promenade bis Hotel Alpenblick Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 6.45 Uhr, KTVB Bad Gastein Sie benötigen: Laufschuhe, warme Kleidung
# 1209	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Erd Element	Dr. U.B. Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1615	7.30 - 9.00 Uhr	Rise & Shine Full Body Flow	Susanne Reich	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2617	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Morning Session Warrioress style I	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2815	7.30 - 9.00 Uhr	Ohne Hände Flow fließendes Yoga ohne Stützpositionen	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2906	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Flow Energize your Body	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 1314	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga und Mudra für das Dritte Auge Erwecke Deine Vision von dem Leben, so wie Du es führen willst in dieser dynamischen Morgenklasse	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1421	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2032	8.00 - 9.30 Uhr	Find your Balance Twist & Flow	Pia-Maria Klinger	Kurpark Schlechtwetter: Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2207	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga für eine harmonische Verdauung	Petra Janata	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2309	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga als Weg zu Schönheit und Anmut	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2417	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga Play time (all levels)	Anke Egger	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2717	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionslenkung mit Gesundheitsyoga	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 1032	8.30 - 10.00 Uhr	Sunshine Yoga.Flow	Sandra König	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2514	8.30 - 10.00 Uhr	Direct your Energy Strong Body - Strong Mind	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 4200	9.00 - 11.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Ein starker Psoas für eine starke Mitte	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1422	9.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

22.10.2021

# 1033	10.00 - 11.30 Uhr	Hot Yoga	Katharina Wogrollly	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, Kassa Felsentherme Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops, sportliche Kleidung - es wird warm!
# 1034	10.30 - 12.00 Uhr	Jodlwalk Atmen - gehen - jodeln	Johma	Sportgastein	Sportgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
# 1616	11.00 - 12.30 Uhr	Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2816	11.00 - 12.30 Uhr	Vinyasa Yoga Flow II baue Kraft auf für Beine, Po und Hüften	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2033	12.00 - 13.30 Uhr	Triyoga - Free the Spine Fokus Wirbelsäule	Marie-Luise Seisenbacher	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 4200	13.00 - 15.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Ein starker Psoas für eine starke Mitte	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1035	13.30 - 15.00 Uhr	Core Yoga stärke Deine Mitte	Stretching Panda	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2034	14.30 - 16.00 Uhr	Triyoga Standpositionen	Marie-Luise Seisenbacher	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1036	15.30 - 17.00 Uhr	Kundalini Yoga Fühl die Kraft der Natur	Walter Johannes Huber	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1210	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga & der Tanz der Elemente	Dr. U.B. Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1423	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1503	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga um sanft in den Abend zu gleiten	Miruna Mihalescu	CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
# 2035	16.30 - 18.00 Uhr	Self-Love Evening Flow	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2107	16.30 - 18.00 Uhr	Gyrokinesis® Dynamisches Yoga	Ursula Daume	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2310	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga als Weg zur Entfaltung	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2515	16.30 - 18.00 Uhr	Relax Yoga Yin to Nidra	Sandra König	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1315	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Dritte Auge Ruhige Hüftöffner und Vorbeugen schaffen Raum im Körper wie im Geist für neue Ziele	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1617	17.00 - 18.30 Uhr	Flow & Chill Fokus Hüftöffner	Susanne Reich	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2418	17.00 - 18.30 Uhr	Pranayama und Meditation In die Stille eintauchen	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2718	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga sanft und entspannt in den Abend gleiten (Tiefenentspannung)	Karin Ratte	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2817	17.00 - 18.30 Uhr	Tantra Yoga Tief verwurzelt im Leben - Sequenz für Homepractice	Katharina Wogrollly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2907	17.00 - 18.30 Uhr	Vinyasa Yoga Detox your Body	Tatiana Koller	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	

22.10.2021

# 2618	17.30 - 19.00 Uhr	Yoga intensiv und meditativ	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1037	18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yoga als Unterstützung für einen erholsamen Schlaf	Petra Janata	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 17.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1038	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Klangreise	Johma	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

23.10.2021

# 1039	7.30 - 9.00 Uhr	Happy Flow Yoga für Dein Herz	Stretching Panda	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1211	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Holz Element	Dr. U.B. Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1618	7.30 - 9.00 Uhr	MyBody MyHome Sanftes Morgenerwachen	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2619	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Morning Session Warriress style II	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2818	7.30 - 9.00 Uhr	Apana Vayu Erdende Yoga-Praxis	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2908	7.30 - 9.00 Uhr	Yin & Yang Flow Yogi Twists - Return to Center	Liz Ehrecker	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 2036	7.30 - 10.00 Uhr	Yoga & Natur Morgenerwachen 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 € 15 vor Ort zu bezahlen
# 1316	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Kronenchakra Eine runde Yogapraxis für tiefe Verbundenheit im Innen wie im Außen	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1424	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2037	8.00 - 9.30 Uhr	Flexibility Flow Full Body	Tatiana Koller	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2208	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Hatha Yoga Wake up and Focus	Petra Janata	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2311	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für einen flexiblen Rücken	Miruna Mihailescu	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2419	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengruß in all seinen Formen	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2719	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga Fokus: Detox (Entgiftung)	Karin Ratte	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2516	8.30 - 10.00 Uhr	Wake up Yoga.Basic	Sandra König	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2038	8.30 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg Gut geerdet der Sonne entgegen	Julia Schweiger	Yogaplattform, Schlossalm Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 4200	9.00 - 11.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Myo-Faszien im Gleichgewicht	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 4104	9.30 - 12.00 Uhr	Workshop "The Art of Yoga"	Dr. U.B. Ewert	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

23.10.2021

# 1425	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2039	10.00 - 11.30 Uhr	Morning Awakening Honor your Life	Anita Wimpissinger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2420	10.30 - 12.00 Uhr	Hatha Yoga Tiefe Atmung - Herzöffnung	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 1619	11.00 - 12.30 Uhr	Kundalini Yoga Stärke dich in deiner Mitte	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2819	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für leichte Schultern und einen freien Nacken	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1040	11.30 - 13.00 Uhr	Chakrenyoga Ch. 3+4 Herzenswünschen auf der Spur mit Asanas & Schreibmeditation	Julia Schweiger	Garten des Naturladens Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein Sie benötigen: Notizheft & Stift
# 2517	11.30 - 12.30 Uhr	Buchpräsentation "Guten Morgen Leben" freier Eintritt	Sandra König	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2040	12.30 - 14.00 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Fokus Lendenwirbelsäule, Becken	Marie-Luise Seisenbacher	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 4200	13.00 - 15.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Myo-Faszien im Gleichgewicht	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1041	13.30 - 15.00 Uhr	Partner-Yoga ausschließlich für Menschen aus dem selben Haushalt!	Julia Schweiger & Petra Janata	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2620	13.30 - 15.00 Uhr	Aerial Yoga Yin & Yang	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1042	15.30 - 17.00 Uhr	Hatha & Natur 5 Elemente-Yoga	Anita Wimpissinger	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1212	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga & Tanzmeditation	Dr. U.B. Ewert	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1426	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1504	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga Für eine stabile Basis	Miruna Mihailescu	CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
# 2108	16.30 - 18.00 Uhr	Gyrokinesis® Der Weg zu einer besseren Körperhaltung	Ursula Daume	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2312	16.30 - 18.00 Uhr	Hormon Yoga	Christine Swoboda	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2518	16.30 - 18.00 Uhr	Lower Body Balance	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1317	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Meditation für das Kronenchakra Das Ziel des Yoga ist Einheit - schöpfe aus all Deinen Erfahrungen on+off the mat in einer ruhigen und tief berührenden Yogapraxis	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1620	17.00 - 18.30 Uhr	Kundalini Yoga Kraftzentrum Nabel	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2421	17.00 - 18.30 Uhr	Pranayama, Meditation und sanfte Flows	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2720	17.00 - 18.30 Uhr	Anti Stress Yoga Fokus: Pranayama + Aktivierung der Organe	Karin Ratte	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2820	17.00 - 18.30 Uhr	Tantra Yoga Rest & Digest in den Herbstmodus	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2416	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Element Metall	Liz Ehrecker	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	

23.10.2021

# 2041	17.30 - 19.00 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Fokus Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Arme	Marie-Luise Seisenbacher	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 17.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2909	20.30 - 22.00 Uhr	Klangreise mit Massage	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

24.10.2021

# 1213	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Feuer Element	Dr. U.B. Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1621	7.30 - 9.00 Uhr	MyBody MyHome Sanftes Morgenerwachen	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2622	7.30 - 9.00 Uhr	Happy morning Yoga Session Yoga zum Aufblühen	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2821	7.30 - 9.00 Uhr	Apana Vayu Lerne Vergeben und Akzeptieren mit Apana Vayu	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2042	07.45 - 09.15 Uhr	Mindful Yoga In Achtsamkeit zur inneren Stille finden	Julia Schweiger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.30 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1318	8.00 - 9.30 Uhr	Reise durch alle Chakren Yoga für die Aktivierung aller Chakren von der Wurzel bis zur Krone	Annette Söhnlein	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1427	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2209	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Hatha Yoga Energie für den Tag	Petra Janata	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2313	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für Schultern & Nacken	Miruna Mihailescu	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2422	8.00 - 9.30 Uhr	Mondgruß und seine Positionen	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2721	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Fokus: Schultergürtel, Arme - Stützpositionen	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 1043	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga für Rücken und Schultern Verspannungen lösen und Faszien dehnen	Stretching Panda	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2519	8.30 - 10.00 Uhr	Good Morning Flow with Breathing Techniques	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 4200	9.00 - 11.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Fit, aufgerichtet und schmerzfrei mit YogAlign®	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2043	9.30 - 11.00 Uhr	Vinyasa Flow Moving from the Lungs	Liz Ehrecker	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1428	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2423	10.30 - 12.00 Uhr	Hatha Yoga Wie Innen so Außen: Spüre dich	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 1622	11.00 - 12.30 Uhr	Kundalini Yoga Belebe deinen Geist	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2822	11.00 - 12.30 Uhr	Ohne Hände Flow Fließendes Yoga ohne Stützpositionen	Katharina Wogrolly	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2044	11.15 - 12.45 Uhr	Chakrenyoga Ch. 2 Getting unstuck - Asanas & Rekapitulation für mehr Leichtigkeit und Flow	Julia Schweiger	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Sie benötigen: Notizheft & Stift

24.10.2021

# 1044	11.30 - 13.00 Uhr	Alles ist upside-down Yoga Umkehrhaltungen	Stretching Panda	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 4200	13.00 - 15.00 Uhr	Workshop : YogAlign® Fit, aufgerichtet und schmerzfrei mit YogAlign®	Anita Bienz	Hinterer Lesesaal, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1045	13.15 - 14.45 Uhr	Hatha Yoga für einen starken und beweglichen Rücken	Petra Janata	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.00 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2045	14.30 - 16.30 Uhr	Yoga am Berg Schöpfe aus der Quelle der Inspiration	Anita Wimpissinger	Yogaplattform, Schlossalm Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, Talstation Schlossalm Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 1429	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2109	16.30 - 18.00 Uhr	Gyrokinesis® Fließende Bewegungen	Ursula Daume	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2314	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga als Freund und Lehrer	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2520	16.30 - 18.00 Uhr	Upper Body Balance	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2046	16.45 - 18.15 Uhr	Vinyasa Yoga Fokus: Immunsystem	Karin Ratte	Kurpark Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.30 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1046	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga Flow am Wasserfall	Miruna Mihailescu	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1319	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga Find your Balance	Hanna Binder	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 2424	17.00 - 18.30 Uhr	Sanftes Hatha Yoga mit Pranayama und Meditation	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2722	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga In the Flow · Fokus: Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2823	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation für innere Ruhe und Tiefenentspannung	Stretching Panda	Sendlhofers	Bad Hofgastein	
# 2910	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga für die Meridiane Lunge & Dickdarm	Liz Ehrecker	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 1623	17.30 - 21.30 Uhr	Workshop : Kakao-Zeremonie (Klang-) Reise zu dir Selbst	Walter Johannes Huber & Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2623	17.30 - 19.00 Uhr	Aerial Yoga Playtime	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 4201	18.30 - 20.00 Uhr	Workshop : Meditation für Einsteiger I Verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen	Harry Baumgartner	Vereinsraum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1047	19.00 - 20.30 Uhr	Breath Walk	Sandra König	Sportgastein	Sportgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) Sie benötigen: festes Schuhwerk, warme Kleidung
# 2624	20.30 - 22.00 Uhr	Aerial Night Yoga	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

25.10.2021

# 1214	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Wasser Element	Dr. U.B. Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1624	7.30 - 9.00 Uhr	MyBody MyHome Sanftes Morgenerwachen	Johma	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2625	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Yoga Session mit Meditation Fokus : Wurzelchakra	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2824	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Alignments & Basics eine Reise durch alle wichtigen Asanas und ihre Wirkung auf Geist und Körper	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 1320	8.00 - 9.30 Uhr	Easy Flow Heart Opening Day Starter	Hanna Binder	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1430	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2047	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für einen sanften Start in den Tag Feel good in the morning	Karin Ratte	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2210	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga als Wohltat für Schultern und Nacken	Petra Janata	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2315	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga als Weg zum ins Fließen kommen	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2425	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga und sanfte Flows Standing positions	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2723	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Fokus: korrekte Ausrichtung der Beinachsen in Standpositionen	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 1048	8.30 - 10.00 Uhr	Vinyasa Flow Inspired By Element Water	Liz Ehrecker	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2521	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Yoga.Flow	Sandra König	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 4105	10.30 - 12.00 Uhr	Workshop : Meditation für Einsteiger II Verschiedene Meditationstechniken aus unterschiedlichen Traditionen	Harry Baumgartner	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1625	11.00 - 12.30 Uhr	Kundalini Yoga Komm in deine Kraft	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2048	11.00 - 12.30 Uhr	Chakren Yoga Ch. 2+5 Yoga & Rhythmus - Getting outside the Box	Julia Schweiger	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Sie benötigen: Notizheft & Stift
# 2825	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für einen gesunden Rücken Entspannung für den unteren Rücken und gegen Rückenschmerzen	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2522	12.00 - 14.00 Uhr	Female Health Workshop Yoga für die weiblichen Lebensrhythmen	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1049	12.30 - 14.00 Uhr	Aremübungen und Meditation Resting in Stillness	Petra Janata	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2049	13.30 - 14.30 Uhr	Eltern-Kind-Yoga Yoga-Geschichten zum Mitmachen!	Julia Schweiger	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

25.10.2021

# 2050	14.30 - 16.30 Uhr	Yoga am Berg Inspirierender Herbst-Flow	Christine Swoboda	Yogaplattform, Schlossalm Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, Talstation Schlossalm Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 1050	15.00 - 16.30 Uhr	Yin & Yang Flow Yogi Twists - Return To Center	Liz Ehrecker	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1431	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 1505	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga für Hüft- und Schultermobilität	Miruna Mihailescu	CESTA GRAND Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
# 2051	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga.Basic Entspannt statt verspannt	Sandra König	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2110	16.30 - 18.00 Uhr	Gyrokinesis® Dreidimensionale Bewegungen	Ursula Daume	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2316	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Balance zwischen Himmel & Erde	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2523	16.30 - 18.00 Uhr	Self-Love Evening Flow	Anita Wimpissinger	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1321	17.00 - 18.30 Uhr	Vinyasa Flow Focus on Lower back	Hanna Binder	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1626	17.00 - 18.30 Uhr	Kundalini Yoga Erblühe aus deinem Herzen	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2426	17.00 - 18.30 Uhr	Sanftes Flow Yoga Innere Balance	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2724	17.00 - 18.30 Uhr	Vinyasa Flow Focus on Lower back	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2826	17.00 - 18.30 Uhr	Calm Down Yoga finde Deine Mitte	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2626	17.30 - 19.00 Uhr	SPECIAL: Danceryoga Impro Session mit Live-Musik zum Einschwingen	Christine Swoboda & Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2911	18.00 - 19.30 Uhr	Gentle Flow Letting Go	Liz Ehrecker	Hotel Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
# 2052	18.30 - 20.00 Uhr	Chakrenyoga Ch. 3+5 Step into Yes! Yoga & Resilienz.	Julia Schweiger	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2725	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise mit Massage	Christine Swoboda	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
	ab 22.00 Uhr	Yoga-Clubbing		Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

26.10.2021

# 1215	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Metall Element	Dr. U.B. Ewert	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
# 1627	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga Belebe deinen Geist	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2053	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga morning Flow Reinigende Übungen	Karin Ratte	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 2627	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Yoga Session mit Meditation Fokus : Kronenchakra	Fia Sonora	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 2827	7.30 - 9.00 Uhr	Core Yoga Stärke Deine Mitte	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	

26.10.2021

# 1322	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Fokus: Rücken & Körpermitte	Hanna Binder	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 1432	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Vinyasa Flow	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2211	8.00 - 9.30 Uhr	Chakrenyoga 1-7 Liberating & Manifesting Current reinigen & sanft aktivieren	Julia Schweiger	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2317	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga Balance zwischen Kraft & Leichtigkeit	Margit Weingast	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
# 2427	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengruß-Variationen	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
# 2726	8.00 - 9.30 Uhr	"Yoga meets Physiotherapie" Fokus: Brustkorb, Bauchraum; Atmung in Stille und in Bewegung	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2524	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Core Routine	Neil Werzer	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 2054	8.30 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg Yoga für Inspiration, Energie & Lebenskraft	Christine Swoboda	Yogaplatzform, Schlossalm Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, Talstation Schlossalm Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
# 2055	9.30 - 11.00 Uhr	Balance Yin & Yang and Restore	Petra Janata	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Sie benötigen: 2 Decken & 1 Block
# 1051	10.30 - 12.00 Uhr	Late Morning Yoga Flow with Ease & Happiness	Miruna Mihailescu	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 1628	11.00 - 12.30 Uhr	Kundalini Yoga Stärke dich in deiner Mitte	Walter Johannes Huber	MONDI Hotel Bellevue	Bad Gastein	
# 2727	11.00 - 12.30 Uhr	Triyoga Free the Spine - Fokus: Wirbelsäule	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
# 2828	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für Rücken und Schultern Verspannungen lösen und Faszien dehnen	Stretching Panda	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
# 2056	12.00 - 13.00 Uhr	Eltern-Kind-Yoga Eine fröhlich entspannte Yoga-Reise um die Welt!	Julia Schweiger	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
# 1052	12.30 - 14.00 Uhr	Bye Bye Yoga mit Sonne im Herzen und einem Strahlen im Gesicht	Sandra König	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
# 2628	13.30 - 15.00 Uhr	Aerial Yoga Fit & Flow	Christine Swoboda	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
# 1433	16.30 - 18.00 Uhr	Restorative Yoga	Sabine Klein	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
# 2111	16.30 - 18.00 Uhr	Gyrokinesis® Yoga am Hocker	Ursula Daume	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
# 2525	16.30 - 18.00 Uhr	Contemporary Yoga Entspannter Ausklang mit modern Sound	Fia Sonora	Hotel Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
# 1323	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Hip Opening and Restoring	Hanna Binder	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
# 2428	17.00 - 18.30 Uhr	Sanftes Hatha Yoga mit Pranayama und Meditation	Verena Lainer	Designhotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	

Gastein



 visitgastein

 gasteinurlaub

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

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

gastein.com