

## Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

### Dienstag, 24. Oktober 2017

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-08:30	BodyVoicing - Meditation, Stimme, Tanz (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
07:45-09:15	Asanas & Twists für eine starke Mitte (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
08:00-09:00	Aufwecken & Strecken (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
08:00-09:00	Vinyasa Flow Yoga - Atem & Bewegung verbinden (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	Das Immunsystem mit Yoga stärken (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®, Vorbeugen (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
08:30-09:30	Freie Schultern & ein gelöster Nacken (A)	Der Salzburgerhof	Udesha Andrea Kubesch
08:30-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Cesta Grand Hotel	Daniela Ekl
08:30-10:00	Der Sonne entgegen: Im Sonnenflow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
08:30-09:30	Frisch in den Tag - Atmen, Tönen (A) Treffpunkt: 08:15 Uhr TVB Bad Gastein   kurzer Fußweg, feste Sportschuhe	am Bad Gasteiner Wasserfall	Johma
08:40-09:40	Fit mit Sessel-Yoga (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
10:00-11:30	TANZ Soul Motion® (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
13:00-14:30	Atmen, Tönen, Singen (A)	Kapelle in Villa Excelsior, Reitlstr. 20, Bad Gastein	Daniela Ekl
14:00-15:30	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Malu
15:00-16:30	Kreativwerkstatt - Intuitives Malen mit Acryl	Impuls Hotel Tirol	Christoph Weiermayer
16:30-18:00	Gentle Flow, Twists, Detox (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
16:30-18:00	Gentle Flow: Sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
16:30-18:00	Candle Light Yoga - Sanfte Stärkung des Immunsystems (A)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16:30-18:00	Meditatives Yoga mit Musik (A)	Hotel Völserhof	Udesha Andrea Kubesch
16:30-18:00	Yoga meets Pilates (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Kundalini Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
16:30-19:00	Meditation & Entspannung   Treffpunkt: 16:30 Uhr Heilstollen (Euro 26,30)   <i>Bademantel, Badebekleidung und kl. Handtuch mitbringen Anmeldung bis MO 23.10.2017 unter +43 6434 3753 0</i>	Gasteiner Heilstollen	Anke Kranabetter
17:00-18:00	Mit Yin Yoga zur Ruhe kommen (A)	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17:00-18:00	Hatha-Yoga   Fokus: Rücken (A)	Hotel Astoria Garden	Verana Lainer
17:00-18:30	Therapeutische Yogastunde für den ganzen Körper (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Klangreise „Farben des Herbstes“ (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
17:30-19:00	Yoga für das Selbstbewusstsein   Fokus: Starke Mitte & Umkehrhaltungen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
19:30-20:30	detox.retox: Entgiften und zur Ruhe kommen (A - F)	Wiener Saal im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Sandra König
20:00-21:00	Klangreise „Quelle der Inspiration“	Cesta Grand Hotel	Ulrike Schülke & Jochen Enderle