

Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

Donnerstag, 26. Oktober 2017

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:45-09:15	Yoga der Kommunikation (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
08:00-09:00	NIA (freies Becken, gesunde Mitte) (A)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
08:00-09:00	Yoga Stehpositionen (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik: Fuß & Fundament (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
08:00-09:30	Sanftes Yoga für mehr Beweglichkeit (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
08:30-09:30	Yoga und der Atem (A)	Der Salzburgerhof	Marianne Bauer
08:30-09:30	Guten-Morgen Yoga: strecken, dehnen, aktivieren (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
08:30-09:30	SUP Board Yoga (A) <i>(Boards vorhanden; Achtung begrenzte Teilnehmerzahl)</i> Anmeldung: TVB Bad Hofgastein Treffpunkt: 08:15 Uhr Kassa Alpentherme	Thermalwasser Badesees der Alpentherme Gastein	Malu
08:30-10:00	detox.retox: Entgiften und zur Ruhe kommen (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
08:40-09:40	Stress lass' nach - Yoga kann's (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
10:00-11:30	Alpenkräuter & TCM Kräuterworkshop	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Dr. med. Barbara Berling
12:00-13:00	Anti Stress Yoga mit allen Sinnen (A) Treffpunkt: 11:45 Uhr TVB Bad Gastein <i>(bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein)</i>	Yoga Plattform Bad Gastein (bei Schönwetter)	Christine Ranzinger
13:00-14:00	Sessel-Yoga kräftigt und entspannt (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Karin Perkmann
14:00-15:30	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Malu
14:00-15:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Cesta Grand Hotel	Daniela Ekl
14:00-16:00	Inneres Feuer und Immunsystem stärken Fokus Körpermitte 3. Chakra (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Birgit Brandstetter & Petra Janata
15:30-16:30	Wander Warm Up - Vinyasa Flow Yoga für den Berg (A)	Hotel Norica Therme	Damara Berger
16:30-17:30	NIA - Stretch & Relax (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Regina Matsch
16:30-18:00	Gentle Flow, Vorbeugen (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
16:30-18:00	Detox Yoga: Lebens- und Verdauungsfeuer entfachen (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
16:30-18:00	Yoga zur Stärkung der Körpermitte (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
16:30-18:00	Detox (Entgiftung) mit Yoga (A)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16:30-18:00	Relax your back - Poweryoga für den Rücken (A)	Verwöhnhotel Bismarck	Sandra König
17:00-18:00	Hatha-Yoga Fokus: Bauch, Beine, Po (A)	Hotel Astoria Garden	Verena Lainer
17:00-18:00	Rhythmus & Selbstaustausch „Freude am Trommeln“ (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
17:00-18:30	Atem-Yoga für die Nerven (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
17:00-18:30	Yoga für Rücken, Nacken & Schultern (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
17:00-18:30	Yoga für Bauch & Rücken (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:30-19:00	Yoga für den kreativen Ausdruck (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
18:30-19:30	Yoga für einen starken Rücken (A) Klinikum mit der Buslinie 550 erreichbar	Klinikum, Hans Kudlich-Str. 14, Bad Gastein	Daniela Ekl
20:00-21:00	Klangreise „Himmel und Erde“	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
20:00-21:00	Deep Relax Yoga – Entspannt Ankommen (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
20:15-21:45	Impulsdiallog „Meiner Widerstandskraft auf der Spur“	Impuls Hotel Tirol	Gundi Mayrhofer