

Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

Freitag, 27. Oktober 2017

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-08:00	Pranayama & Meditation (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
07:45-09:15	Yoga für einen klaren Kopf (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
08:00-09:00	Hatha-Yoga Fokus: Rücken (A)	Hotel Österreichischer Hof	Verena Lainer
08:00-09:00	Yoga-Asanas für Hüften & Schultern (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:00	Belebende Yogaeinheit 1. Chakra - Erdung (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
08:00-09:30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®, Wake up and Play (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
08:00-09:30	Sanftes Yoga für den Rücken (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
08:30-09:30	Yoga für Füße, Beine und Becken (A)	Der Salzburgerhof	Marianne Bauer
08:30-09:30	NIA (mit getanzter Lebensfreude in den Tag) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
08:30-10:00	Der Sonne entgegen: Im Sonnenflow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
09:00-10:30	Mehr Leichtigkeit für den Körper durch Yoga (A)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
09:45-10:45	Kinderyoga kennenlernen - für Kinder ab 5 Jahren (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Sibylle Lainer
11:00-12:30	Alpenkräuter & TCM: Kraftsuppenkochen mit heimischen Alpenkräutern	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Dr. med. Barbara Berling
12:30-14:00	High Intensity Yoga (F) Klinikum mit der Buslinie 550 erreichbar	Klinikum, Hans Kudlich-Straße 14, Bad Gastein	Birgit Brandstetter
14:30-16:00	Yoga & Freude am Trommeln (A) Klinikum mit der Buslinie 550 erreichbar	Klinikum, Hans Kudlich-Straße 14, Bad Gastein	Verena Lainer, Jochen & Ulrike
15:30-16:30	Hatha-Yoga Fokus: Hüfte & Beine (A)	Hotel Norica Therme	Petra Janata
16:00-17:00	Detox Yoga mit dem gewissen Dreh (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
16:30-18:00	Relax. Restore. Repower: Loslassen & Krafttanken (A)	Verwöhnhotel Bismarck	Sandra König
16:30-18:00	Gentle Flow & Meditation, Heilung für uns selbst (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
16:30-18:00	Yoga für Nacken & Schultern (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
16:30-18:00	Gentle Flow (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
16:30-18:00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Cesta Grand Hotel	Daniela Ekl
17:00-18:00	Freude am Trommeln	Hotel Astoria Garden	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
17:00-18:00	NIA (Die Basis - achtsame Füße) (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Regina Matsch
17:00-18:30	Sonnengröße & Yoga Nidra (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:00-18:30	Yin-Yoga zum Kennenlernen (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
17:30-19:00	Yoga für die Intuition Fokus: restorative Asanas (A-F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
19:00-20:00	Hatha-Yoga Vorbeugen und hüftöffnende Übungen (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marianne Bauer
20:00-21:00	Klangreise „Farben des Herbstes“ (A)	Impuls Hotel Tirol	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
20:00-21:00	Yoga und praktische Akupressuranleitung (A)	Hotel Österreichischer Hof	Christine Ranzinger & Dr. med. Barbara Berling
20:00-21:00	NIA (Freude an der Bewegung + 5 stages) (A)	Hotel Völserhof	Regina Matsch
20:00-21:00	Yin Yoga Fokus: Beine, Hüfte (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
20:15-21:45	Impulsdialog „Meine Widerstandskraft mit Yoga bewusst machen“	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Gundi Mayrhofer