

Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

Mittwoch, 25. Oktober 2017

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:45-09:15	Yoga aus dem Herzen Sanfte Rückbeugen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
08:00-09:00	Stabil durch den Tag mit Balanceübungen (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
08:00-09:30	Energievoller Start in den Tag (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:30-09:30	Antistress-Yoga (A)	Der Salzburgerhof	Marianne Bauer
08:30-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Cesta Grand Hotel	Daniela Ekl
08:30-09:30	SUP Board Yoga (A) <i>(Boards vorhanden; Achtung begrenzte Teilnehmerzahl)</i> Anmeldung: TVB Bad Hofgastein Treffpunkt: 08:15 Uhr Kassa Alpenherme	Thermalwasser Badeseen der Alpenherme Gastein	Malu
08:30-10:00	Yin Young Yoga: entspannen für Körper und Geist (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
09:00-10:30	Rücken, Schultern, Nacken - frei und entspannt (A)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
09:00-10:30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik: Fuß & Fundament (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
10:00-11:00	Yogini Yoga - Quelle der Lebensenergie im Becken (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Udesha Andrea Kubesch
11:00-12:00	Aerial Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
11:00-12:30	Bewegt durch den Tag - Breath Walk (A) Treffpunkt: 10:45 Uhr TVB Bad Gastein	TVB Bad Gastein	Johma
12:00-13:00	Stress lass nach - Yoga kann's (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Karin Perkmann
13:00-15:00	Alpenkräuter & Atmen Heimische Wildkräuter entdecken und Atemübungen in der freien Natur erleben Treffpunkt: 12:45 Uhr TVB Bad Gastein	Alpengarten Naturladen Bad Gastein Findet bei jedem Wetter statt!	Dr. med. Barbara Berling (Kräuter) & Christine Ranzinger (Yoga)
14:00-15:30	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Malu
15:00-16:30	Sun Set Yogaflow (A) Treffpunkt: 14:30 Uhr TVB Bad Hofgastein <i>(bei schlechtem Wetter: Kongresszentrum Bad Hofgastein)</i>	Kurpark Bad Hofgastein (bei Schönwetter)	Sandra König
16:30-18:00	Yoga zur Muskelkräftigung & Flexibilität (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Ruhiges Yin Yoga mit Achtsamkeitspraxis (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
16:30-18:00	Kundalini Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
16:30-18:00	Gentle Flow, Rückbeugen, Open Heart (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
17:00-18:00	Hatha-Yoga Fokus: Hüfte & Beine (A)	Hotel Astoria Garden	Verana Lainer
17:00-18:00	Candle Light Yoga - Aufmerksamkeit vom Außen ins Innen ziehen (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:00	Klangreise „Achtsamkeit“ (A)	Der Salzburgerhof	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
17:00-18:00	NIA (bewusstes Tanzen) (A)	Hotel Norica Therme	Regina Matsch
17:00-18:30	Yogaflows ruhig & kräftigend (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:00-18:30	Anti-Stress-Yoga (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
17:30-19:00	Yoga für das Mitgefühl Fokus: Rückbeugen (A-F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
18:30-19:30	NIA (Freude an der Bewegung + 5 stages) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
19:00-20:00	Yoga Basics (A) Klinikum mit der Buslinie 550 erreichbar	Klinikum, Hans Kudlich-Str. 14, Bad Gastein	Daniela Ekl
20:15-21:15	Klangreise „Fluss des Lebens“ (A)	Wiener Saal, Grand Hotel de l' Europe	Ulrike Schülke & Jochen Enderle