

Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

Montag, 23. Oktober 2017

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Vier-Muskeltraining: Meditation, Körperarbeit, Klängen in den Tag (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
07:45-09:15	Energetisierende Asanas (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
08:00-09:00	Radiant Heart - Herzöffnender Flow (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
08:00-09:00	Vinyasa Flow Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	Erkältungen trotzen mit Yoga (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®: Einführung (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
08:30-09:30	Kundalini Yoga zum Kennenlernen (A)	Der Salzburgerhof	Johma
08:30-10:00	Relax your back: Poweryoga für den Rücken (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
08:45-10:00	Hot Yoga (A) Treffpunkt 08:30 Uhr Kassa Felsentherme <i>Sie brauchen: Handtuch, Flip Flops, sportliche Kleidung</i>	Felsentherme Bad Gastein	Daniela Ekl
11:00-12:30	Relax. Restore. Repower: Loslassen & Krafttanken (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Sandra König
14:00-15:30	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Malu
15:00-16:30	Tanz Soul Motion® (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
16:30-18:00	Yin Yoga & Meditation Fokus: Blasen & Nieren (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	Kundalini Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
16:30-18:00	Awareness Yoga - Achtsame Bewegung (A)	Hotel Völserhof	Udesha Andrea Kubesch
16:30-18:00	Hatha-Yoga für Rücken, Nacken, Schultern (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Starke Schultern - freier Nacken (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:00	Yin Yoga für mehr Gelassenheit (A)	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17:00-18:00	Hatha-Yoga für mehr Beweglichkeit (A)	Hotel Astoria Garden	Anke Frese
17:00-18:00	Klangreise „Achtsamkeit“ (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
17:00-18:30	Aerial Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17:30-19:00	Hüftöffnende Asanas & Drehungen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
18:00-19:30	Thermalwassermeditation Treffpunkt: 18:00 Uhr Kassa Felsentherme <i>Sie brauchen: Badekleidung und Handtuch (Thermeneintritt von 18:00 - 19:30 Uhr kostenlos. Teilnehmer können danach gerne die Therme nützen - ab 18:00 Uhr vergünstigter Abendeintritt) Die Meditation findet im ca. 34°C warmen Thermalwasser statt.</i>	Felsentherme Bad Gastein	Alfred Silbergasser
19:30-22:00	BodyVoicing durch Singen & Körperarbeit (A)	Impuls Hotel Tirol	Martin von Rütte
19:45-20:45	Yoga für den „glücklichen“ Rücken im Alltag (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Udesha Andrea Kubesch
20:00-21:00	Yoga und praktische Akupressuranleitung (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer & Dr. med. Barbara Berling
20:00-21:00	Klangreise „Quelle der Inspiration“ (A)	Johannesbad Hotel Palace	Ulrike Schülke & Jochen Enderle