

## Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

### Samstag, 21. Oktober 2017

07:30-09:00	Einatmen, Ausatmen, Gehen - Mit BreathWalk in den Tag starten (A) Treffpunkt: 07:15 Uhr TVB Bad Hofgastein (bei jedem Wetter)	Kurpark Bad Hofgastein	Johma
07:45-09:15	Vinyasa Flow & Meditation (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Sandra Winkens
08:00-09:00	Vinyasa Detox Flow Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:00	Sanftes Yoga zum Ausprobieren (A)	Der Salzburgerhof	Sibylle Lainer
08:00-09:00	Sanfter Morgen-Flow (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anna Kathalina Langer
08:00-09:30	Kraft in unserer Körpermitte (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:30-10:00	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel Alpenblick	Daniela Ekl
08:30-10:00	Schultern & Nacken von Überbelastungen befreien (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Udesha Andrea Kubesch
09:15-10:45	Yin & Yang Yoga - Ruhige Yoga- & Achtsamkeitspraxis (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Julia Schweiger
09:00-10:30	Sessel-Yoga - für Rücken, Schultern, Nacken (A)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
11:00-12:30	Kundalini Yoga (A) Treffpunkt: 10:50 Uhr Kassa Alpentherme	Alpentherme Bad Hofgastein	Johma
13:00-14:30	Hot Yoga (A) Treffpunkt: 12:45 Uhr Kassa Felsentherme <i>Sie brauchen: Handtuch, Flip Flops, sportliche Kleidung</i>	Felsentherme Bad Gastein	Daniela Ekl
14:00-15:30	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Malu
15:00-16:00	Yoga für Kinder und Eltern (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:30-18:00	Sanftes Hatha-Yoga 50+ (A)	Verwöhnhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Gentle Flow: Sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
16:30-18:00	Therapeutisches Yoga: „Ich liebe meinen Rücken“	Das Alpenhaus Gasteinertal	Udesha Andrea Kubesch
16:30-18:00	Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken (A)	Hotel Völserhof	Verena Lainer
17:00-18:00	Yin Yoga gegen Rückenschmerzen (A)	Hotel Norica Therme	Anna Kathalina Langer
17:00-18:00	Yin Yoga: Ruhige Yoga- & Achtsamkeitspraxis (A)	Hotel Astoria Garden	Julia Schweiger
17:00-18:00	Candle Light Yoga - Vom Sehen zum Spüren (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Angenehme Abendruhe mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17:00-18:30	Räuchern im Jahreskreis Kleine Räucherkunde und Räuchermischungen selbst zusammenstellen <i>Yogaherbstticket + Materialbeitrag 5 Euro</i>	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Daniela Lang
17:30-19:00	Vinyasa Flow- & Kundalini Yoga (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Sandra Winkens
19:00-20:30	Meditatives Loslassen, sanfte Flows mit Live-Musik (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Johma & Anna Kathalina Langer