

Yogaherbst Gastein

Quelle der Inspiration

20.–29. Oktober 2017

Samstag, 28. Oktober 2017

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-08:00	Pranayama & Meditation (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
07:45-09:15	Yoga der Intention Asanas zur Meditationsvorbereitung (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
08:00-09:00	Yoga für Knie & Gelenke (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:00	NIA (mit getanzter Lebensfreude in den Tag) (A)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
08:00-09:00	Belebende Yogaeinheit 3. Chakra - Körpermitte (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
08:00-09:30	Vom aktiven Yang-Programm ins ruhigere Yin (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
08:30-09:30	Yoga zur Stärkung der Körpermitte (A)	Der Salzburgerhof	Marianne Bauer
08:30-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Cesta Grand Hotel	Daniela Ekl
08:30-10:00	Hatha-Yoga Fokus: Hüfte & Beine (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Verena Lainer
08:30-10:00	Fließende und ausgleichende Übungen (F)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
08:40-09:40	Sessel-Yoga für einen gesunden Rücken (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
09:00-10:30	Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®, Wake up and Play (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
10:00-11:00	NIA (Die Basis - achtsame Füße) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
11:15-13:15	Partneryoga: Yoga & Entspannung mit Unterstützung einer zweiten Person (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Karin Perkmann & Petra Janata
13:00-14:30	Yoga Sonnengrüße in all seinen Formen (A) Treffpunkt: 12:45 Uhr TVB Bad Gastein (bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein)	Yoga Plattform Bad Gastein (bei Schönwetter)	Verena Lainer
15:00-16:00	Sanftes Yoga für den Rücken (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Christine Ranzinger
15:30-16:30	Sonnengrüße & Yoga Nidra (A)	Hotel Norica Therme	Damara Berger
16:30-18:00	Detox.Retox: Entgiften und zur Ruhe kommen (A)	Verwöhhotel Bismarck	Verena Lainer
16:30-18:00	Gentle Flow, Rückbeugen, Open Heart (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
16:30-18:00	Yin Yoga Fokus: Hüfte & Beine (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
16:30-18:00	Yoga für Füße, Beine und Becken (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
16:30-18:00	Yoga als Verdauungs-Kick (A)	Johannesbad Hotel Palace	Karin Perkmann
16:30-18:00	Impulsdialog „Achtsamkeit und Flexibilität - Was macht stark?“ (Resilienz & Selbstreflexion)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Gundi Mayrhofer
17:00-18:00	Klang & Inspiration Treffpunkt: 16:45 Uhr TVB Bad Gastein	am Bad Gasteiner Wasserfall	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
17:00-18:00	NIA (freies Becken, gesunde Mitte)	Hotel Astoria Garden	Regina Matsch
17:00-18:30	Pranayama Atemübungen aus dem tibetischen Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:00-18:30	Yin-Yoga und Yoga-Nidra (A)	Impuls Hotel Tirol	Christine Ranzinger
17:30-19:00	Meditatives Yoga für die Verbindung (A - F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Annette Söhnlein
18:30-19:30	Yoga für Schultern & Nacken (A) Klinikum mit der Buslinie 550 erreichbar	Klinikum, Hans Kudlich-Str. 14, Bad Gastein	Daniela Ekl
18:30-19:30	NIA (Feldenkrais & Alexandertechnik im Tanz) (A)	Alpenhaus Gasteinertal	Regina Matsch
20:00-21:00	Evening Glory - Enjoy the power of NIA (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
20:00-21:00	Klangreise „Achtsamkeit“	Verwöhhotel Bismarck	Ulrike Schülke & Jochen Enderle