Gastein



EINLEITUNG

YOGAFRÜHLING IN GASTEIN







Einzeltickets, 5er bzw. 10er Yogablöcke können für Yogaeinheiten an öffentlichen Orten und für Yogaeinheiten in den Hotels gebucht werden.

Bei allen Einheiten an öffentlichen Orten, die Indoor stattfinden, werden Yogamatten und Yoga Equipment von Pierre Sports bereitgestellt.

Grundsätzlich sind alle Yogaeinheiten so gestaltet, dass individuell auf die Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen eingegangen werden kann.

Spezielle Kurse für "Anfänger*innen", also Menschen mit wenig Yoga-Erfahrung, sind als solche gekennzeichnet.

Das Gleiche gilt für Einheiten für "Fortgeschrittene". Diese setzen eine kontinuierliche, stabile und manchmal kraftvolle Yogapraxis voraus.

Einige Yogastunden werden auch in englischer Sprache angeboten und sind ebenso speziell im Programm ausgewiesen.

Buchung, Tickets & Information



Kur- & Tourismusverband Bad GasteinKaiser-Franz-Josef-Str. 27

5640 Bad Gastein T. +43 6432 3393 560

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

Tauernplatz 1 5630 Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 224

Tourismusverband DorfgasteinDorfstraße 1
5632 Dorfgastein
T. +43 6432 3393 460

An Wochenenden ab 10.00 Uhr T. +43 677 639 852 43

oder online unter:

Web: gastein.com E-Mail: yoga@gastein.com

Laufende Updates auf gastein.com/yogaherbst

Ticketpreise

90 Min. **€ 20** 60 Min. **€ 18** Aerial Yogaeinheit **€ 25**

5er & 10er Blöcke für 90 Min. Einheiten sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

Yoga an besonderen Orten

Dorfgastein

Solarbad

Dem Stress entgegenwirken, in erfrischender Atmosphäre Yoga-Übungen praktizieren und die angenehme Wärme genießen.

Fulseck

Yoga auf 2.033 m Höhe. Räuchern, Metta Meditation und krafvolle Flows an einem besonderen Kraftplatz.

Bad Hofgastein

Alpentherme

Ausruhen, Entspannen und fließende Bewegungen durchführen in den alpinen Wasser- und Saunawelten der Alpentherme.

Kurpark

Yoga-, Atem- und Bewegungseinheiten fließend und dynamisch zum Aufwachen in der anregenden Atmosphäre.

Angertal

Waldbaden – bewusst erlebtes Sein inmitten des Grüns der Bäume. Atmen an Kraftplätzen.

Bad Gastein

Felsentherme

Aqua Yoga im Thermalwasser sorgt für besonderes Wohlbefinden.

Garten des Naturladens

Der Wohlfühlgarten des Naturladens in Bad Gastein lädt unter schattenspendenden Bäumen zum Entspannen und Krafttanken ein.

Sportgastein

Ankommen, loslassen, gehen, staunen, Ruhe und Gelassenheit finden: Inmitten kraftvoller Natur direkt im Nationalpark Hohe Tauern.

Stubnerkogel

Innere Einkehr, Naturmeditation und Yoga in der Stille unserer Bergwelt genießen. Loslassen und achtsam sein.

Yogaplattform Grabenbäckersteig

Umgeben von Bäumen und dem Rauschen des mächtigen Gasteiner Wasserfalls wird Yoga zum Naturerlebnis.

Highlights

Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen und relaxen im Foyer des Kongresszentrums

KTVB, Bad Hofgastein

Marketplace

Eine kleine Auswahl an feinen Labels am Wochenende 31.5. - 2.6. im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

Lounge Cherie

Fair Fashion von Lounge Cherie ist schön - und nachhaltig! Jedes Stück ist aus hochwertigen, natürlichen Materialien, mit Liebe designed, ressourcenschonend und fair in Europa produziert.

Jegelphotography

Meditative Fotografien - "Ein Blick - Einblick" Unsere Bilder fangen die Essenz der Meditation und Achtsamkeit ein und bringen sie in Ihre eigenen vier Wände. Jedes Foto wurde sorgfältig ausgewählt, um Frieden, Gelassenheit und inneres Gleichgewicht zu vermitteln. Diese Bilder sind mehr als nur Dekoration - sie sind eine tägliche Quelle der Inspiration.

Full Moon Opening Ceremony: The future is now! 25.5.2024 20.30 - ca. 23.00 UHR

FIA SONORA DE/E Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Harmonie unter dem Vollmond mit Mobility Movement und Räuchern

In diesem Jahr feiern wir ein ganz besonderes Jubiläum: 10 Jahre Yogafrühling in Gastein! Das Motto der diesjährigen Opening Ceremony "The Future is Now" spiegelt unsere gemeinsame Reise wider, in der wir Vergangenheit mit Gegenwart und Zukunft verbinden. Denn in der Stille des Moments erkennen wir, dass die Zukunft nicht erst noch kommt – sie ist bereits hier. Jeder Atemzug ist ein Schritt in diese

Zukunft, jeder Moment bietet uns die Chance, das Jetzt zu gestalten. Ein Vollmond-Ritual ist wie geschaffen, um Altes loszulassen und in die Zukunft zu gehen.

Freut euch auf einen inspirierenden Abend, an dem uns Mobility Movement Übungen in spielerischen Flows optimal auf den Gasteiner Yogafrühling vorbereiten.

Eure Teilnahme an der Full Moon Opening Ceremony ist nicht nur eine Bereicherung für eure persönliche Yogapraxis, sondern auch eine Gelegenheit, Gutes zu tun. Die freie Spende, die seit meiner Leitung traditionell gesammelt wird, wird im Anschluss an eine gute Sache gespendet. Gemeinsam setzen wir positive Schwingungen in die Welt!



Tauche ein in die harmonischen Klänge des diesjährigen Yogafrühling-Jubiläumskonzerts mit der bezaubernden Nessi Gomes.

Seit einem Jahrzehnt verbindet dieses inspirierende Event Yoga, Harmonie, Entspannung und kulturelle Vielfalt im malerischen Gasteinertal. Feiere mit uns diesen besonderen Anlass und lass dich von der einzigartigen Atmosphäre verzaubern. Nimm dir die Zeit, dem Alltag zu entfliehen, und lass dich von Nessi Gomes in eine Welt der Musik entführen, die Körper und Geist berührt.

Erlebe mit uns ein Konzert, das nicht nur dein Gehör, sondern auch deine Seele anspricht.

FREITAG

31.5.

ab 20.30 UHR

Kursaal

Bad Hofgastein

Eintritt bei freier Spende am Eingang,

Anmeldung erforderlich!

Workshops

Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

Highlight: Good Vibes mit Marcel Clementi

im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

EINZELTICKET € 322-TAGES-TICKET € 90

Marcel Clementi ist internationaler Yogalehrer, YouTuber & Speaker. Seine Ausbildungen in Ashtanga Yoga sowie Multistyle mit Vinyasa, Hatha und Yin Yoga hat er traditionell in Indien absolviert. Seither unterrichtet Marcel erfolgreich Yogalehrerausbildungen, Workshops, Events und Yoga Retreats in ganz Europa. Sein Ziel ist, es Menschen zu einem glücklichen und gesunden Leben zu inspirieren. Sein Fokus liegt daher bei den Yogastunden auf einem gesunden Mindset und guter Stimmung – good vibes only!

SA 1.6.

10.30 - 12.30 UHR Power Yoga Masterclass 14.00 - 16.00 UHR Yin Yoga & Journaling

SO 2.6.

10.30 - 12.00 UHR

Meine persönliche Morgenroutine: für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit

13.00 - 14.00 UHR **Vortrag** Achtsamkeit & glücklich leben



Highlight: Vocal Odyssey

NESSI GOMES, www.nessigomesmusic.com im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

English Workshop

Vocal Odyssey is a deep, yet playful selfinquiry journey of discovery into the mystery and healing forces of our most intimate musical instrument - our voice.

The process aims to pierce through the voices in our heads and to open a door for a new relationship between us and the transformative quality of our vocal expression. To bring us a bit closer to our beautiful, raw, wild and imperfect human flow.

1,5-STUNDEN-WORKSHOP

€ 30

31.5.2024

12.00 - 13.30 UHR

The voice is our bridge to something bigger than ourselves; it is our connection to the prayer we carry. In this group we will reconnect to the simple and natural way of expressing our authentic voice beyond judgements, painful beliefs and limiting conditionings.

Take the chance to dive into the music of this beautiful self-discovery process with Nessi Gomes Music!

Inversions

NATALI HANN DE/E
Garten des Naturladens. Bad Gastein

Inversions / Umkehrhaltungen

Lerne, wie du sicher und gezielt in Kopf-, Unterarm- oder Handstand kommst! In diesem Workshop erlernst du die notwendigen Techniken und Tricks dafür! Finde 2-STUNDEN-WORKSHOP

€ 32

24.5.2024 12.00 - 14.00 UHR

das Vertrauen in deinen eigenen Körper und lerne gezielt Kraft und Körperspannung aufzubauen, sowie sichere Arten in und aus den Umkehrhaltungen zu gelangen.

YOGAFRÜHLING IN GASTEIN

Stressmanagement OHNE Matte

HERTA MEIRER, www.herta-meirer.at im Hotel Norica Therme, Bad Hofgastein

24., 25., 26. & 27.5.2024 9.30 - 11.30 UHR

2-STUNDEN-WORKSHOP

Ohne Matte und körperliche Übungen widmen wir uns in diesen Workshops dem Gedankenkarussell in unserem Kopf und lernen eine jederzeit anwendbare Methode kennen, stressvolle Gedanken aufzulösen und zu Ruhe, Gelassenheit und Frieden zu finden. In den verschiedenen Workshops

beschäftigen wir uns mit den Themen Selbstwert, Partnerschaft, belastete Kindheit und werden auch zugrunde liegende Ängste mit "The Work" bearbeiten. Jede(r) kann diese Technik erlernen und auch im Alltag jederzeit und überall selbst anwenden.

Kräuterstempel

MARLENE JOHANNSEN smartHOTEL, Dorfgastein

In diesem Workshop erfährst du welche Kräuter du wofür verwenden kannst. Wie man Kräuterstempel bindet und verwendet. 1,5-STUNDEN-WORKSHOP

25.5.2024 11.00 - 12.30 UHR

Die Wirkstoffe der Kräuter pflegen und erneuern dein Hautbild. Der Duft der Kräuter wirkt entspannend und stimmungsaufhellend

Deepen your Backbends

NATALÎ HANNÎ DE/E Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Bereit, die Beweglichkeit von oberem Rücken, Hüftbeugern, Schultern und Körpervorderseite zu intensivieren? 2-STUNDEN-WORKSHOP € 32

26.5.2024 12.00 - 14.00 UHR

Tauche ein in die Welt der Rückbeugen und erfahre, wie du sicher und wohlwollend in deine Praxis eintauchen kannst.

Kommunikation | Die Sprache des Herzens

MARLENE JOHANNSEN smartHOTEL, Dorfgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP

€ 30

26.5.2024 11.00 - 12.30 UHR

In diesem Workshop lernst du mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen eine Strategie zu entwickeln, die in all deinen Beziehungen zu mehr Vertrauen, Freude und Leichtigkeit führt. Die Sprache des Herzens kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der friedlichen Konfliktlösung im persönlichen und beruflichen Leben beitragen. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

Embodiment through Movement

FIA SONORA DE/E Kongresszentrum, Bad Hofgastein

The freedom to move

Meine tiefe Liebe gilt Budokon Yoga, Mobility und Capoeira, das Wissen aus diesen Bewegungssystemen werde ich in diesem Workshop teilen. Als Wege, innere und äußere Welten durch Bewegung auszudrücken. Bewegung ist wichtig, weil wie du weißt, sich das Innere im 2-STUNDEN-WORKSHOP

€ 32

26.5.2024

14.30 - 16.30 UHR

Äußeren wider spiegelt. Embodiment bedeutet das innere nach außen zu tragen - befreiend, fließend und manchmal herausfordernd, ohne dabei aber deine eigenen Fähigkeiten zu überfordern, wirst du in diesem Workshop deine individuelle Bewegungssprache spielerisch erweitern.

Naturmandalas gestalten

THOMAS LIETZ Kongresszentrum, Bad Hofgastein

In diesem Workshop geht es vor allem um das Tun: gemeinsam ein Mandala aus den vorhandenen Materialien (wie Blumen, Blütenblätter, Naturmaterialien, usw.) zu gestalten. Es ist ein sich Einlassen auf Farben, Formen, Materialien, Techniken - wie verwende ich was, was sieht gut aus, welche Farben harmonieren, wie

3-STUNDEN-WORKSHOP € 39

> 26.5.2024 10.30 - 13.30 UHR

entsteht eine Geometrie und ähnliches. Achtsam, spielerisch und leicht. Einfache Übungen für das 2. Chakra (Zentrum der Kreativität) werden uns auf das kreative Tun einstimmen. Ein kurzer theoretischer Input über Mandalas - seine Bedeutung, Wirkung und die Verbindung zu Yoga - ergänzt diesen Workshop.

Eisbaden nach der Wim Hof Methode

CHRISTIAN SCHÜTZ

Hotel BLÜ | Dachterrasse, Bad Hofgastein

31.5.2024

3-STUNDEN-WORKSHOP

14.00 - 17.00 UHR

Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für Anfänger*innen und neugierige Neuankömmlinge gedacht ist.

Es werden alle Facetten der Wim-Hof-Methode behandelt. Du erfährst, wie Sauerstoff und Kälte den Körper positiv belasten, lernst, wie der Geist kontrolliert werden kann, und beschäftigst dich mit einer Vielzahl von Atem- und Kältetherapieaktivitäten.

Akupressur

MARLENE JOHANNSEN smartHOTEL, Dorfgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP

1.6.2024 11.00 - 12.30 UHR

In diesem Workshop erfährst du die wichtigsten Akkupressurpunkte. Wann und wie du Sie anwenden kannst. Du bekommst einen Einblick in die Meridiane und das Meridianklopfen.

Goodie Bags



Zum Anlass des 10-jährigen Jubiläums des Yogafrühlings haben wir 300 Goodie Bags vorbereitet!

In 3 dieser Goodie Bags ist jeweils ein 5er Block für reguläre 90-minütige Yogaeinheiten für den kommenden Yogaherbst vom 18. bis 27.10.2024 versteckt!

Greift zu, solange der Vorrat reicht, während der Öffnungszeiten der Kur- und Tourismusverbände Bad Gastein & Bad Hofgastein.

Kur- & Tourismusverband Bad Gastein Kaiser-Franz-Josef-Str. 27

Montag - Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr & 12.30 - 17.00 Uhr

Samstag & Sonntag von 15.00 - 16.00 Uhr Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein Tauernplatz 1

Montag - Freitag von 8.00 - 12.00 Uhr & 12.30 - 17.00 Uhr

Samstag & Sonntag von 15.00 - 16.00 Uhr

Die Yogaguides



Lisa ArndtFunctional Movement, Alignment,
Mobility Yoga Flow
www.lisa-arndt.jimdosite.com



Natali Hann Hatha Yoga & Meditation, Aerial Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Restorative & Yin Yoga www.aurorayoga.at



Marianne Bauer Hatha-Yoga und Nuad www.yoga-nuad.com



Johma Haslinger Kundalini-Yoga, BreathWalk, Klang & Entspannung, Töne, Mantra Singen & Jodeln www.johma.at



Irene Bazalka individuelles Yoga & Pilates, Japenese Natural Therapies www.amatsu.at, www.pilateswien.org



Claudia Hirsch Tanzpädagogik, Klangmassage, Pilates www.alpenblick-gastein.at



Dr. Damara Berger Yoga-Fusion, pRanayama & Meditation und deren Potential als Heilpraktik www.yogazone.at



Nessi Gomes Vocal Odyssey www.nessigomesmusic.com



Marcel Clementi Ashtanga Yoga, Multistyle mit Vinyasa, Hatha und Yin Yoga www.marcelclementiyoga.com



Frauke Henkel Anusara Yoga, Therapy Training, Prä- und Postnatales Yoga



Mark Dowe Vinyasa Flow, Vinyasa Krama, Bhakti Yoga, Yin Yang Fusion & Mindfulness www.markdoweyoga.com



Nicole Herrmann Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga, Ayurveda Coach www.nicoleherrmann.com

Internationale Yogalehrende in Gastein

Im Frühling unterrichten wieder internationale Yogalehrende im Gasteinertal und sorgen dafür, dass die Qualität so hoch bleibt wie in den vergangenen Jahren. Einer der vielen Gründe, warum der Gasteiner Yogafrühling mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.



Mag. Petra Janata Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Gesundheitsyoga www. amazing-yoga.at



Thomas LietzNaturmandalas, Yin Yoga, Hatha Yoga
www.thomaslietz.com



Marlene Johannsen Int.Dipl. Yoga-Meditation-Reikilehrerin, Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Kinderyoga, Yoga mit Mamis und Babies www.marlene-johannsen.com



Caro Love
Movement based Yoga, Mobility,
Embodiment, Restorative,
Pranayama
www.littleyogaroom.net



Lena Jungmann Yoga for every body, Hatha Vinyasa, Selbstfürsorge **www.happylenayoga.com**



Prof. Mag. Herta Meirer Stressabbau mit The Work® nach Byron Katie, mentale Fitness, Kinesiologie www.herta-meirer.at



Tatiana Koller Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Inside Flow www.hallo-yogi.com



Alexandra Meraner Yoga & Gesundheit, Hatha Yoga, Ayur-Yogatherapie www.meraner.care



Verena Lainer Hatha Yoga, Flow Yoga, Meditation, Pranayama www.yogastudio-gastein.at



Miruna Mihailescu Hatha Yoga, Hot Yoga und Tanz www.mirunamihailescu.jimdofree.com



Manuel Leitner Hatha Yoga, Ashtanga Yoga www.ammuehlbach.at



Hayley Nariyah Yoga, Qi Gong, Pilates www.omnariyah.com

Die Yogaguides



Christine Swoboda Aerial Yoga, Yin Yoga, Restorative- & Hormonyoga, Yoga mit Bandoneon & Klavier

www.feelfreeyoga.at



Ulrike Schablin Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM www.ulrikeschablin-yogatherapie.de



Susanne Tack
PranaVita Therapist, Aromaengel
www.balancebeautytime.com



Karin Schönegger Hatha Yoga, Kriya Yoga, Meditationslehrerin



Annemarie VENUSfrequency Yoga, Meditation, holistic Body Wisdom, Soul Artistry & that VENUSfrequency yogic edition radioSHOW www.venusfrequency.com



Christian Schütz Wim Hof Instructor, Mentaltrainer, Coach bei Mindfullr www.mindfullr.at



Rosi Wagner Hormonyoga, Ashtanga Yoga, Yogatherapie, Tibetisches Heilyoga www.ashtangavienna.at



Marie-Luise Seisenbacher, MSc Physiotherapie, TriYoga®, MBSR -Mindfulness-Based-Stress-Reduction, Bewegungsanalyse www.physio-mbsr-yoga.at



Dr. Margit Weingast Hatha Yoga orientiert an Iyengar- und Anusara-Yoga, Mindfulness Coach, Hormonyoga www.margitweingast.at



Fia Sonora Budokon Yoga & Mobility, Mixed Movement Yoga, Embodiment, Moon Rituals www.fiasonora.com



Margarete Weitzendorf TriYoga®, Yoga für Senioren, Yoga Reisen www.weitzendorf.at



Stretching Panda Dynamischer Vinyasa/Ashtanga Yoga Flow. Hatha und Detox Yoga. Entspannendes Fusion Yin Yoga www.stretchingpanda.com



Bettina Zenz Ergotherapie & Yoga, Viniyoga, Pranayama, Faszienyoga, Beckenbodentraining, Vedic Chanting www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg

Yoga Hotels in Gastein

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Unterkunft für Ihren Yogaurlaub?

Die Yoga Premium Partner Hotels bieten während des Yogafrühlings und darüber hinaus ein Yogaangebot mit eigenen Yogalehrenden an. Während des Events in Gastein bieten die Hotels täglich Yogaeinheiten im Haus an. Sich dort einzuquartieren bedeutet einen besonderen Komfort.

Yoga Hotels Dorfgastein



smartHOTEL

Dorfgastein
Kirchplatz 2
5632 Dorfgastein
+43 6433 20000
www.smarthotel.at



am Mühlbach - einfach sein

Dorfgastein Mühlbachstrasse 43 5632 Dorfgastein +43 660 455 17 12 www.ammuehlbach.at

Yoga Hotels Bad Hofgastein



Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad Hofgastein Kurgartenstraße 26 5630 Bad Hofgastein +43 6432 6356 www.alpenhaus-gastein.at



Hotel BLÜ

Bad Hofgastein Kaiser-Franz-Platz 1 5630 Bad Hofgastein +43 6432 6230 www.hotelblue.at



Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein Gründlandstraße 5 5630 Bad Hofgastein +43 6432 6394 www.hoteltirol.at



Verwöhnhotel Bismarck

Bad Hofgastein Alpenstraße 4-6 5630 Bad Hofgastein +43 6432 6681



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein Kurgartenstraße 9 5630 Bad Hofgastein +43 6432 6216 www.oehof.at



Sendlhofer's

Bad Hofgastein Pyrkerstraße 34 5630 Bad Hofgastein +43 6432 38380 www.sendlhofers.com



Hotel Norica Therme

Bad Hofgastein Kaiser-Franz-Platz 3 5630 Bad Hofgastein +43 6432 8391 www.thermenhotels-gastein.com



Hotel Völserhof

Bad Hofgastein
Pyrkerstraße 28
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8288
www.voelserhof.com

Yoga Hotels Bad Gastein



Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Bad Gastein Kaiserhofstraße 14 5640 Bad Gastein +43 6434 27970 www.haus-hirt.com



Hotel Miramonte

Bad Gastein Reitlpromenade 3 5640 Bad Gastein +43 6434 25770 www.hotelmiramonte.com



the comodo

Bad Gastein Kaiserhofstraße 18 5640 Bad Gastein +43 6434 30432 www.thecomodo.com



Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

Bad Gastein Reitlstraße 20 5640 Bad Gastein +43 6434 21350 www.illa-excelsior.at



Hotel Alpenblick

Bad GasteinKötschachtaler Straße 17
5640 Bad Gastein
+43 6434 20620
www.alpenblick-gastein.com



HAPIMAG Kaiserhof

Bad Gastein Kaiserhofstraße 6 5640 Bad Gastein +43 6434 300 20 www.hapimag.comt



EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa

Bad Gastein Miesbichlstraße 20 5640 Bad Gastein +43 6434 25260 www.europaeischerhof.at

Programm

Freit	ag, 24.5.2024					
2601	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga & Mobility Unification of Body, Mind and Spirit	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1801	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Standhaltungen	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein	
1401	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Energizer Kreative Sonnengruß-Variationen	Caro Love DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2701	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Body Yogatherapie	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Einstieg ins Ashtanga Yoga	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Atme! Kraft schöpfen aus der tiefen Verbindung zum Atem	Frauke Henkel	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Feet up Schritt für Schritt zum Upside down	Margarete Weitzendorf	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2301	8.00 - 9.30 Uhr	Morgen-Meditation & Sunshine-Flow	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	
2141	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf Jnana Yoga (Yoga der Weisheit) : Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	Herta Meirer	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
1001	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga in der Natur Für Energie, Balance & Kraft	Christine Swoboda	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
4101	12.00 - 14.00 Uhr	Workshop: Inversions Umkehrhaltungen	Natali Hann DE/E	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2702	13.00 - 14.30 Uhr	Natural Yoga im Angertal	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	Shuttle vom Hotel inkludiert
2001	14.00 - 15.30 Uhr	Mach das Leben greifbar Entspannte und kräftige Schultern	Irene Bazalka	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1402	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Yoga im Tuch	Natali Hann DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Abend gleiten	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2002	16.30 - 18.00 Uhr	Acroyoga Kraft und Therapie zu zweit	Irene Bazalka	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2302	16.30 - 18.00 Uhr	In der Stille liegt die Kraft Meditation, Pranayama, sanfter Flow	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	
2502	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Flow fürs Loslassen und Erblühen Schaffe Raum für Neues	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

Freit	Freitag, 24.5.2024								
2101	16.30 - 18.00 Uhr	Das Herz über dem Kopf Da ist schon was dran!	Margarete Weitzendorf	Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
1302	17.00 - 18.30 Uhr	Open Heart Lass dein Herz weit werden	Frauke Henkel	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1802	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM I	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein				
2703	17.00 - 18.30 Uhr	Weiter und freier Atemraum mit Yogatherapie	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
1501	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Hips Hüftöffnender Flow	Miruna Mihailescu DE/E	EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein				
2602	17.30 - 19.00 Uhr	Strength in Backbends Yoga für einen starken Rücken und ein offenes Herz	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
1403	18.00 - 19.30 Uhr	Equilibrium Shiatsu meets Movement based Yoga	Caro Love DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				

Sams	Samstag, 25.5.2024							
2604	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa Recenter	Happy Lena Yoga	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein			
1803	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Vorwärtsbeugen und Hüftöffner	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein			
2303	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga Standpositionen	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein			
2003	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Flexibilität und Stabilität der Bereiche Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Arme, Hände	Marie-Luise Seisenbacher	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein		
1303	8.00 - 9.30 Uhr	In deiner Mitte sein Yoga zum Wohlfühlen & ausgeglichen sein	Frauke Henkel	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts		
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Ashtanga Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein			
3201	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogflow Wurzelchakra: Stärke deine Wurzeln	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein			
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Rückbeugenbetonter Morgenflow Lass dein Herz strahlen, mit einem offenen Herz gestärkt in den Tag starten	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein			
2704	8.00 - 9.30 Uhr	Be free Yogatherapie	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein			
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Wandserie I Sanftes Gleiten in Um- kehrpositonen - Fokus : Nacken & Schultergürtel	Margarete Weitzendorf	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein			
1002	8.30 - 10.00 Uhr	Yin Yoga & Klang	Christine Swoboda	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein		

1901

Samstag, 25.5.2024

20.00 - 21.30 Uhr Tanz und Meditation | Himmel und Erde

und rein in deinen Körper

"The Work" nach Byron Katie

Vinyasa Yoga

Workshop: Stressmanagement OHNE Matte -Yoga im Kopf | Jnana Yoga (Yoga der Weisheit):

Meditation und Tanz | 4 Elemente : Feuer - Erde

Pro aging | When women shine - Ayurveda und die (Prä-)menopause: Empowernder Talk &

Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit

Wasser - Luft in Dir spüren und erforschen

Workshop: Naturmandalas gestalten

Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

Treffpunkt: 10.15 Uhr Uhr, KTVB Bad Hofgastein

7777	20.30 - ca. 23.00 Uhr	FULL MOON OPENING CEREMONY: The Future is now Harmonie unter dem Vollmond mit Mobility Movement und Räuchern	Fia Sonora DE/E	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Einlass ab 20.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhall der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Sonr	ntag, 26.5.202	4				
2607	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa Hüftöffner	Happy Lena Yoga	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1805	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Drehungen I	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein	
2305	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga zum Aufblühen wie der Frühling Sanftes und Kräftiges vereinen	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	
3203	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Nabelchakra : Finde deine Lebensfreude	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein	
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2706	8.00 - 9.30 Uhr	Healthy Spine Yogatherapie Yoga für die Wirbelsäule	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
204	8.00 - 9.30 Uhr	Faszienyoga meets Viniyoga Begrüße den Tag mit einem dynamischen Faszienyogaflow	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Leichtigkeit Frühling im Herzen & Körper	Frauke Henkel	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2203	8.00 - 9.30 Uhr	KriegerIn des Lichts Die Vielfalt der Krieger- positionen im Detail verstehen und integrieren	Margarete Weitzendorf	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2505	8.30 - 10.00 Uhr	Ganzkörper Morning Flow Raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

Claudia Hirsch & Susanne Tack

Herta Meirer

Nicole Herrmann

Thomas Lietz

Claudia Hirsch & Susanne Tack

Hotel Alpenblick

Hotel Norica Therme,

Yogaplattform & Wasserfall |

Schlechtwetter: Wiener Saal,

Grand Hotel de l'Europe

Grillparzer-Saal

Hotel Alpenblick

Kongresszentrum

9.30 - 11.30 Uhr

10.00 - 11.30 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

10.30 - 13.30 Uhr

2143

1902

1004

4202

Bad Hofgastein

Bad Gastein

Bad Gastein

Bad Hofgastein

Dien	Dienstag, 28.5.2024								
2612	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga : Balancing with Grace Length & Strength Practice	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
1808	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Drehungen II	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein				
2710	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Hüftöffnung	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
3105	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga Geführte Einheit	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein				
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Upside down: Umkehrhaltungen für Mut	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1413	8.00 - 9.30 Uhr	Sweet Awakening Yoga	Caro Love DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Partnerübungen mit dem Ziel "das Rad" "A little bit of everything" Stütze und lass dich unterstützen	Margarete Weitzendorf	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
3207	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Herzchakra: Balanciere dein Herz	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein				
2009	8.00 - 9.30 Uhr	Grüße die Sonne Starte deinen Tag mit dynamischem Morning Flow	Mark Dowe DE/E	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
2509	8.30 - 10.00 Uhr	Dynamische Kundalini Meditation Dynamische Bewegung, bewusster Atem und meditative Vertiefung	Annemarie VENUSfrequency DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein				
1009	10.30 - 12.00 Uhr	Aktive Füße und Beine Mit Myo-Fascial Release Standhaltungen vorbereiten	Bettina Zenz	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein			
2010	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Thermalwasser-Badesee Für einen fitten Sommerbody	Miruna Mihailescu DE/E	Alpentherme, Thermalwasser Badesee Schlechtwetter: Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Eingang Alpentherme			
1010	13.30 - 15.00 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Formen	Verena Lainer	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein			
2011	14.00 - 15.30 Uhr	Kopfstand Schritt für Schritt – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	Irene Bazalka	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
1414	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Elements Feuer	Natali Hann DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				
2308	16.30 - 18.00 Uhr	Atha Yoga Inklusiver Flow für alle, die im Moment sein wollen	Mark Dowe DE/E	Völserhof	Bad Hofgastein				
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Flow & Yin mit Livemusik & hands-on	Christine Swoboda	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein				
1207	16.30 - 18.00 Uhr	Innere Freiheit & Ja zum Leben Rückbeugen	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein				

Dien	Dienstag, 28.5.2024								
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga : let go into the flow Experimentier-freude mit dem eigenen Körper	Margarete Weitzendorf	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein				
2510	16.30 - 18.00 Uhr	Reiki & Yoga Aktiviere & lenke die universelle Lebenskraft	Annemarie VENUSfrequency DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein				
2803	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für die Chakren Energetische Balance durch Bewegung	Irene Bazalka	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein				
1310	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Verankere dich in deiner Mitte	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1809	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Schultern, Nacken und Wirbelsäule I	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein				
2711	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga® Flow Bewegungsfluss durch die Wirbelsäule	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
3208	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Restart	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein				
1505	17.00 - 18.30 Uhr	Wind down Yin Yoga zum Runterfahren	Miruna Mihailescu DE/E	EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein				
2613	17.30 - 19.00 Uhr	Budokon Yoga Striking & Calisthenics HIIT Flow	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
1415	18.00 - 19.30 Uhr	Nourish yourself Faceyoga & Slow Flow	Natali Hann DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				
1011	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga	Christine Swoboda	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			
1903	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.			

Mitt	Mittwoch, 29.5.2024								
1904	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.			
2614	7.30 - 9.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Crane & Handstand Conditioning Playful shoulder strength	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
1810	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Rückbeugen I	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein				
2012	7.30 - 9.00 Uhr	Herzöffnendes Yin Yang Yoga	Mark Dowe DE/E	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Rückbeugen - Selbstakzeptanz und Lebendigkeit	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1416	8.00 - 9.30 Uhr	Playful Mobility Yoga, Mobility, Strength	Caro Love DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga und Meditation Durchatmen und den Kopf frei machen	Petra Janata DE/E	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
2712	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Der ganz Körper im Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
3209	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Halschakra: Alles zum Ausdruck bringen	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein				
1506	8.00 - 9.30 Uhr	Höre wenn dein Körper spricht Schulter, Rücken und Gelenke	Verena Lainer	EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein				
2511	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga für den Rücken Holistic body wisdom practice	Annemarie VENUSfrequency DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein				
1012	9.30 - 11.00 Uhr	Gute-Laune-Flow Sonnengrüße mit herzöffnenden Variationen	Margit Weingast	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein			
2013	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga im Einklang mit den Kräften der Natur Kraftplatz-Yoga im Element Holz	Petra Janata DE/E	Annenkapelle Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle), Sie benötigen: Sportschuhe, Yogamatte, großes Handtuch bzw. Picknick-Decke.			
2014	14.00 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Strong core practice Anstrengendes Yoga für den Rumpf	Miruna Mihailescu DE/E	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
2015	15.30 - 17.00 Uhr	Beruhige Dein Nervensystem mit Pranayama, Meditation und Yoga Nidra	Damara Berger DE/E	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
1013	15.30 - 17.00 Uhr	Hatha und Flow Yoga für einen gesunden Rücken	Verena Lainer	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein			
1417	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Elements Luft	Natali Hann DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				
2309	16.30 - 18.00 Uhr	Herzöffnendes Yin Yang Yoga	Mark Dowe DE/E	Völserhof	Bad Hofgastein				
1105	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Nabelkraft und Prana-Energie	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein				

Mitt	Mittwoch, 29.5.2024								
2512	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Nidra & Nadabrahma Meditation Eine Reise zum inneren Klang & Tiefenentspannung	Annemarie VENUSfrequency DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein				
2106	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga für die Meridiane Leber und Gallenblase : unterstützend für die die Ausgeglichenheit der Emotionen	Petra Janata DE/E	Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Frühling in jede Zelle Sanftes Yoga vom Scheitel bis zur Sohle	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein				
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Meditation für Selbstakzeptanz	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1811	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Verdauung, Stressregulation und Langlebigkeit	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein				
2713	17.00 - 18.30 Uhr	Unser Rumpf Atem- und Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
3210	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Reise	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein				
2615	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai : Back to the Roots Grounding & Rooting Practice	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
1418	18.00 - 19.30 Uhr	Gentle evening Flow	Caro Love DE/E	Hotel Miramonte	Bad Gastein				
2016	19.00 - 20.30 Uhr	Gentle Retorative Practice Sanftes Yoga für den Abend	Miruna Mihailescu DE/E	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			
1014	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Water Yoga Experience	Natali Hann DE/E	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			

YOGAFRÜHLING IN GASTEIN

Don	Donnerstag, 30.5.2024								
2107	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga und Yoga Nidra Für einen erholsamen Schlaf	Petra Janata DE/E	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga Erdenkraft	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein				
2902	16.30 - 18.00 Uhr	Shiva's Berggipfel Hatha Yoga für Nacken und Schultern	Mark Dowe DE/E	Sendlhofer's	Bad Hofgastein				
1209	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Lila - Yoga als Spiel EinsteigerInnen-Yoga mit Basis-Asanas "	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein				
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Pranayama Authentisches Selbst	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1813	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Schultern, Nacken und Wirbelsäule II	Ulrike Schablin	the cōmodo	Bad Gastein				
2716	17.00 - 18.30 Uhr	Geführte Meditation Innere Stille	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
3212	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Meridianbalance	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein				
2021	17.00 - 18.30 Uhr	Kurze hüftöffnende Sequenz zur Unterstützung der Meditation Meditation & Entspannung	Damara Berger DE/E	Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
2617	17.30 - 19.00 Uhr	E* Pranayama Flow Traditional yogic breath work infused with asana	Hayley Nariyah	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
1017	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Water Yoga Experience	Natali Hann DE/E	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			
2717	20.00 - 21.30 Uhr	Klangbad mit Kristallklangschalen Sounds of Johma	Johma Haslinger	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
1905	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise Klang erleben - mit allen Sinnen	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			

Freit	Freitag, 31.5.2024								
2626	14.00 - 17.00 Uhr	Einstiegsworkshop: Eisbaden nach Wim Hof Methode	Christian Schütz	Hotel BLÜ Dachterrasse	Bad Hofgastein				
2024	16.00 - 17.30 Uhr	Druta Halasana Langsame sitzende Yogaeinheit & Yoga Nidra	Damara Berger DE/E	Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
1022	16.00 - 17.30 Uhr	Kundalini Yoga Ausgleich deines Energiekörpers	Johma Haslinger	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein			
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga zum Ausgleich Mit Atmung und Bewegung für dein Energiesystem, Nervensystem & Hormonsystem	Petra Janata DE/E	Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
2904	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Dancer Yoga Dynamischer Flow mit Humor & Leichtigkeit	Mark Dowe DE/E	Sendlhofer's	Bad Hofgastein				
2516	16.30 - 18.00 Uhr	Myofascial Release Löse Verspannungen und beruhige das Nerven- system : Loslassen, entspannen und regenerieren	Lisa Arndt DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein				
1210	16.30 - 18.00 Uhr	Starker Körper - klarer Kopf Stand- und Balancehaltungen	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein				
2312	16.30 - 18.00 Uhr	Achtsamkeit und Atem Körpereigene Ressourcen entdecken	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein				
2805	16.30 - 18.00 Uhr	Klassisches Hatha Yoga im Stehen	Verena Lainer	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein				
3107	17.00 - 18.30 Uhr	Ashtanga Yoga die erste Serie	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein				
2719	17.00 - 18.30 Uhr	Hormonal Balancing Wirksames Stressmanagement	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra Verbinde dich mit deiner Intuition	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
1815	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative & Yin Yoga Körper & Geist revitalisieren	Stretching Panda DE/E	the cōmodo	Bad Gastein				
3214	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Klangschalenmeditation	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein				
2619	17.30 - 19.00 Uhr	E* Spring Yin Yoga Wood element related to the season of spring and the organs of the liver and gall bladder	Hayley Nariyah	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
9999	20.30 - 22.30 Uhr	Jubiläums-Konzert mit Nessi Gomes	Nessi Gomes	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Einlass bei freier Spende am Eingang ab 20.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			

Sams	stag, 1.6.2024					
2109	16.30 - 18.00 Uhr	Gesundheitsyoga Zum Dehnen und Entspannen nach einem sportlichen Tag	Petra Janata DE/E	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2906	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yang Fusion Sanfter Flow zu Yin Yoga	Mark Dowe DE/E	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1212	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für entspannte Schultern Befreie Deine Flügel	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2806	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga und sanfte Flows Für eine gesunde und aufrechte Wirbelsäule	Verena Lainer	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
2518	16.30 - 18.00 Uhr	Find Patience In der Ruhe liegt die Kraft: Atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln	Lisa Arndt DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga Feuer, Sommer, Herzenskraft	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
2314	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga für die Meridiane Element Feuer : Herz & Dünndarm	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
3108	17.00 - 18.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga Mysore Style (Selbstpraxis)	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Meditation In Harmonie leben	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1817	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Sound Healing Für innere Ruhe & Ausgeglichenheit	Stretching Panda DE/E	the cōmodo	Bad Gastein	
2721	17.00 - 18.30 Uhr	Geführte Meditation Innere Stille	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2026	17.00 - 18.30 Uhr	Der Gegenwart lauschen Nadi Shodana, Meditation & Yoga Nidra	Damara Berger DE/E	Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
3216	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Chakrenmediation	Marlene Johannsen	smartHOTEL	Dorfgastein	
2622	17.30 - 19.00 Uhr	E^{\star} Restorative flow & yoga nidra for new beginnings	Hayley Nariyah	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1026	19.30 - 20.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Basic Yoga für Alle Basisbewegungen für Flexibilität, Stärke und inneren Frieden	Stretching Panda DE/E	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2027	20.00 - 21.30 Uhr	Yin Yoga & Klang Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad	Johma Haslinger	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1906	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz Chakren	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

Sonr	Sonntag, 2.6.2024								
2028	7.30 - 8.30 Uhr	Kraftvoller Start in den Tag Lass uns ins fließen kommen	Verena Lainer	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			
1818	7.30 - 9.00 Uhr	Upside Down Yoga Umkehrhaltungen	Stretching Panda DE/E	the cōmodo	Bad Gastein				
2029	7.30 - 9.00 Uhr	Surya Namaskar und Vorbereitung für Padmasana	Damara Berger DE/E	Kursaal, I. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.			
3109	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga Geführte Einheit	Manuel Leitner DE/E	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein				
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Aktiviere deine Füße	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts			
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga Kraft und Geschmeidigkeit für die Körpermitte	Petra Janata DE/E	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein				
2722	8.00 - 9.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong Tibetische Übungen für die 5 Organe	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein				
2907	8.00 - 9.30 Uhr	Die Berge atmen dich Vinyasa Krama mit Fokus auf die Atmung	Mark Dowe DE/E	Sendlhofer's	Bad Hofgastein				
1213	8.00 - 9.30 Uhr	Entdeckungsreise in die Gelenke Fokus: Knie, Hüfte, Schulter	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein				
2315	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht & entspannt Sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule II	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein				
2623	8.00 - 9.30 Uhr	E * Conscious awakening flow Waking up the body, creating the space to receive and open	Hayley Nariyah	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
2519	8.30 - 10.00 Uhr	Power Up & Slow Down Das Leben ist voller Gegensätze: Spüre bewusste Anspannung, um danach bewusster zu entspannen	Lisa Arndt DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein				
1508	9.00 - 10.30 Uhr	Kapalabhati und Herzöffnung mit kraftvollen Dehnungen	Verena Lainer	EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein				
1907	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz "Frühlingserwachen": Erwecke Deine Lebendigkeit	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein				
Н3	10.30 - 12.00 Uhr	Highlight Workshop: Meine persönliche Morgen- routine für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit	Marcel Clementi	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			
1027	11.00 - 12.00 Uhr	Aufatmen und Vertrauen Atem- und Körperübungen für eine starke Mitte	Margit Weingast	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein			
2624	11.30 - 13.00 Uhr	Strong, stable and fluid Warrior Spirit Flow Budokon Yoga	Fia Sonora DE/E	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein				
H4	13.00 - 14.00 Uhr	Highlight: Vortrag Achtsam & glücklich leben	Marcel Clementi	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein			

Sonntag, 2.6.2024						
1028	13.00 - 14.30 Uhr	Advanced E* Yoga am Berg Mountain Yoga Flow Exploring the stability in postures for a well rounded grounding experience	Hayley Nariyah	Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogel- bahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sport- schuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahn- ticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2030	14.30 - 16.00 Uhr	Shiva's Berggipfel Hatha Yoga für Nacken und Schultern	Mark Dowe DE/E	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1029	15.00 - 16.30 Uhr	Ecstatic Dance Emotional Release	Stretching Panda DE/E	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Schönheit kommt von Innen	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
1214	16.30 - 18.00 Uhr	Mobilisieren vom Scheitel bis zur Sohle Frühling in den Körper	Margit Weingast	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2908	16.30 - 18.00 Uhr	Bhakti Yoga Vinyasa Flow & 'chanting-light' zur Herzöffnung	Mark Dowe DE/E	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2520	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga to Align, Breathe and Smile Spüre Kraft, Dehnung und bringe mehr Leichtigkeit in deine Praxis	Lisa Arndt DE/E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2723	17.00 - 18.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong Tibetische Übungen für die Wirbelsäule	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1819	17.00 - 18.30 Uhr	Good Night Sleep Sound Healing Klangschalen- Meditation	Stretching Panda DE/E	the cōmodo	Bad Gastein	
2625	17.30 - 19.00 Uhr	E* Grounding Yin yoga For the first 3 chakras, cultivating stability and wholeness	Hayley Nariyah	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2031	18.30 - 20.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Get out of your Comfort Zone Intensive und kraftvolle Einheit : Nimm die Herausforderung an und wachse	Lisa Arndt DE/E	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

Gastein





Du möchtest bei "Yoga in Gastein" auf dem Laufenden bleiben? Gerne! Dann melde Dich jetzt für unseren Yoga-Newsletter an!



visitgastein



visitgastein

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367 5630 Bad Hofgastein, Österreich T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com





gastein.com

Änderungen vorbehalten | Herausgeber: Gasteinertal Tourismus GmbH & Tourismusverbände Gastein | © Fotos: Gastein Tourismus GmbH, creatina.at, Manuel Marktl, / Foto Hotel Miramonte