

Gastein

# Yogaherbst

PROGRAMM



18. – 27.10.  
2024

 DORF  
GASTEIN

HOF  
GASTEIN  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  


# Yogaeinheiten



**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 Gastein**  
Kaiser-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  
Dorfgastein**  
Dorfstraße 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](https://gastein.com)  
E-Mail: [yoga@gastein.com](mailto:yoga@gastein.com)

Laufende Updates auf  
[gastein.com/yogaherbst](https://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

Das Außergewöhnliche an Yoga in Gastein ist die Verbindung der indischen Tradition mit der einzigartigen Natur. Erleben Sie die heilenden Kräfte im Tal der Gesundheit – Wasser, Erde und Luft – während Sie aktivierende Körper-, Atem- und Bewegungsübungen durchführen.

An zehn Tagen können Interessierte die verschiedensten Yogastile mit international tätigen Yogalehrenden an den schönsten Plätzen in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein genießen. In vielfältigen Workshops können darüber hinaus Yogakenntnisse vertieft werden.

## Dorfgastein

### Fulseeck

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

## Bad Gastein

### Felsentherme

Hot Yoga in wohl temperierten Räumen und Aqua Yoga im Thermalwasser sorgen für besonderes Wohlbefinden.

## Bad Hofgastein

### Alpentherme

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

### Garten des Naturladens

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

### Kurpark

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

### Yogaplattform Grabenbäckersteig

Umgeben von Bäumen und in der Nähe des mächtigen, rauschenden Gasteiner Wasserfalls, wird Yoga zum Naturerlebnis.

### Sportgastein

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

### Schlossalm

Yoga am Berg mit einem imposanten Ausblick auf die Weite der umliegenden Bergwelt.



# Highlights

## Marketplace

Eine kleine Auswahl an feinen Labels am Wochenende 25. - 27.10. im Grand Hotel de l'Europe in Bad Gastein.

### Tayo Fashion

Fashion für ein aktives Lebensgefühl. Shop für stylisch funktionale Yoga & Activewear internationaler Hersteller.

### 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.

## MASSAGE mit Christian Kleffner

17. - 21.10. in Bad Gastein  
22. - 27.10. in Bad Hofgastein

Die Massagen von Christian Kleffner sind dynamisch und ganzheitlich - kraftvoll bis feinstofflich. Er kombiniert verschiedene Heilmassagen, wie die Hawaiian Healing (Lomi Lomi Nui), Craniosacral Therapie und Akupressur. Seine Massagen wirken

auf den gesamten Körper, regulieren die Organe und das vegetative und zentrale Nervensystem. Lass dich fallen, dehnen, wiegen und rhythmisch bewegen.

**Ideal nach Yoga und zum Wohlfühlen.**

## Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen und relaxen im Foyer des Kongresszentrums

KTVB, Bad Hofgastein



# Opening Ceremony

## Sing Kreis | Sing out - joyful hearts!

mit Christof Birkmayer & Adele Razkovi

Für alle die gerne singen! Wir singen gemeinsam einfache Lieder aus aller Welt, die ohne Text und Noten gleich mitgesungen werden können.

Es geht dabei um freudvolles Experimentieren und Erforschen der eigenen Stimme und das Erleben von Verbundenheit durch das Singen in der Gruppe.

Begleitet wird der Abend von Adele Razkovi (bildende Künstlerin und Musikerin) und Christof Birkmayer auf der Gitarre, Ukulele und Trommel.

SAMSTAG

**19.10.**

Beginn 20.30 Uhr  
Einlass 20.00 Uhr

Wiener Saal,  
Grand Hotel de l'Europe  
Bad Gastein

Eintritt bei freier Spende  
am Eingang,

Anmeldung erforderlich!

# Highlight-Workshops

Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

## Highlight: Jivamukti Yoga mit Petros Haffenrichter

WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

EINZELTICKET  
€ 32  
2-TAGES-TICKET  
€ 90

Der Schlüssel zur Entwicklung eines offenen Geistes und einer reflektierten Offenheit gegenüber dem Leben besteht darin, die Neugierde und die Konzentration lebendig zu halten. Durch Yoga entwickeln wir feinere Bewusstseins Ebenen und erkennen schließlich, dass wir den Schlüssel zum

Glück buchstäblich in unseren Händen halten, wenn wir lernen, zwischen konditioniertem Verhalten und Freiheit zu unterscheiden. Letztendlich verändern wir unsere Wahrnehmung der Realität und öffnen einen Weg zur Befreiung.

### FR 25.10.

10.30 - 12.30 UHR

#### Von Detox to Pretox

Eine transformative Reise von Vorbelastung zu Entgiftung

15.30 - 17.30 UHR

#### Balancen & Umkehrhaltungen

Entdecke deine Balance und erlebe die Magie der Umkehrhaltungen

### SA 26.10.

9.00 - 11.00 UHR

#### Im Fluß | Fließendes Üben

Erlebe die fließende Kraft des Vinyasa Flow

11.00 - 12.00 UHR

#### Vortrag

Philosophie: Alte Regeln für moderne Zeiten

## Full Moon Ritual

### Soulful Moon Salutations & Restorative Massage Meditation

FIA SONORA & CHRISTIAN KLEFFNER | HOTEL BLÜ

18.10.2024  
in Bad Hofgastein  
1,5 Std. | € 39,00

Zu Beginn des Workshops führen wir dich durch die Moon Salutations, eine sanfte Variation des Vinyasa Yoga, die auf den Rhythmus und die Energie des Vollmonds abgestimmt ist. Diese fließenden Bewegungen fördern nicht nur Flexibilität und Kraft, sondern helfen auch, den Geist zu beruhigen und in Harmonie mit dem natürlichen Zyklus der Natur zu kommen.

Im Anschluss daran führt dich Christian Kleffner durch eine tief entspannende

Massage-Meditation. Während du in eine ruhige meditative Haltung findest, unterstützt Christian dich mit gezielten Massagetechniken, um Verspannungen zu lösen und den Körper in einen Zustand tiefer Ruhe zu versetzen. Diese einzigartige Kombination aus Bewegung, Ritual und Berührung ermöglicht dir, vollständig abzuschalten und in die heilende Stille einzutauchen.

## „Das Kind ist an der Quelle“

18.10.2024  
in Bad Gastein  
1,5 Std. | € 30,00

### Emotionsyoga Übungsreihe zur Transformation von Wut mit anschließender Klangdusche

RENATE HEISS | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

Die Quelle der Urkraft des Yoga ist auch Yogapsychologie und Psychotherapie. Denn Yoga ist Psychosomatik! In diesem Workshop erfährst du von den wirksamsten Therapietools des Yoga, mit direkten

Berichten und Geschichten aus der täglichen psychotherapeutischen Praxis. Das innere Kind steht im Mittelpunkt, da es am Anfang des Seinsprozesses steht und unsere Essenz ist.

## „Eisbaden nach Wim Hof Methode“

19.10.2024  
in Bad Hofgastein  
3 Std. | € 75,00

### Eintiegsworkshop

CHRISTIAN SCHÜTZ | HOTEL BLÜ

Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für AnfängerInnen 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.

## „Friede in mir, Frieden in der Welt“

21. & 22.10.2024  
in Bad Hofgastein  
2 Std. | € 39,00

### Stressmanagement mit Mentalyoga | Die Technik von „The Work“

HERTA MEIRER | HOTEL NORICA THERME

Frieden in mir, Frieden in der Welt Stressmanagement mit Mentalyoga – die Technik von „The Work“. Welche Themen auch immer uns in unserem täglichen Leben Stress verursachen: in diesen 3 Tagen haben wir die Gelegenheit, unsere stressverursachenden Glaubenssätze, Gedanken und Überzeugungen zu identifizieren, zu hinterfragen und aufzulösen. Ob es die aktuellen Umstände unseres Lebens sind, oder Themen, die uns in unserem privaten/beruflichen Umfeld

täglich schon lange belasten – mit Hilfe der Technik von „The Work“ können wir uns gezielt damit auseinandersetzen und die Möglichkeit nutzen, uns von den belastenden Gedanken nachhaltig zu befreien. Dadurch, dass wir in diesen Tagen die Technik von „The Work“ von Grund auf erlernen und einüben, erwerben sich alle Teilnehmer\*innen ein Werkzeug, das sie auch zu Hause jederzeit anwenden können. Veränderungen dürfen mit Leichtigkeit passieren.

## Inspirationsquelle Achtsamkeit

Wie du dein Gehirn nutzen kannst, um glücklich zu sein

INGRID BERGER | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

24.10.2024  
in Bad Gastein  
2 Std. | € 32,00

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation und ihrem Nutzen für ein selbstbestimmtes und leichtes Leben.

## Yoga mit den Elementen

Lebendigkeit als dein Geburtsrecht

FLORA PETRI | YOGAPLATTFORM & WASSERFALL

26.10.2024  
in Bad Gastein  
1 Std. | € 30,00

Verbinde dich in Yoga durch Bewegung, Atmung und Meditation mit Erde, Wasser, Feuer, und Luft in dir und um dich. Erlaube der alchemischen Magie zu fließen. Sei präsent mit dir, deinen inneren Bewegungen und lande in deiner Kraft. Lerne über Zyklen in der Natur und in dir, spüre

deinen Körper, deine Seele und dein Wesen, und lausche deiner inneren Weisheit. Ermächtige dich zu deinem Sein. Flora begleitet dich auf dieser gemeinsamen Reise, gehalten von der majestätischen Natur des Gasteiner Tals.

## Exploring Movement in a Flowing Fusion

Bewegungskultur & Körperausdruck

FIA SONORA | KONGRESSZENTRUM

27.10.2024  
in Bad Hofgastein  
2 Std. | € 32,00

In diesem Workshop erfährst du eine einzigartige Verschmelzung verschiedener Bewegungskulturen, die Fluss, Kraft und Bewusstsein vereint. Durch eine Kombination aus fließenden Bewegungen, funktionellen Übungen und Atemarbeit

entdeckst du neue Wege, um deine körperliche Geschmeidigkeit und deine geistige Achtsamkeit zu stärken. Lass dich inspirieren und erfahre eine ganzheitliche Annäherung an Bewegung, die dich sowohl körperlich als auch mental bereichern wird.



# Closing Ceremony Kakao Zeremonie

mit Alina Lutz, Fia Sonora & Yann Kuhlmann

Schon vor Jahrtausenden wurde Kakao als heilige Pflanze von den indigenen Völkern Mittel- und Südamerikas verehrt.

In der Closing Ceremony des Yoga Herbstes führt uns Alina Lutz durch eine Meditation in die Reflexion und ermöglicht uns dadurch eine tiefe Verbundenheit zu uns selbst und unseren Gefühlen. Gemeinsam kommen wir in den rituellen Genuss des köstlich zubereiteten Rohkakaos, dem eine aktivierende und herzöffnende Wirkung zugeschrieben wird.

Fia Sonora lädt uns ein diesem Raum Ausdruck zu verleihen und durch fließende Bewegungen im Free Form Movement eine befreiende Verkörperung unserer Emotionen und Gedanken zu erfahren, während Yann, ein talentierter Musiker uns mit einer klangvollen Untermalung auf eine musikalische Reise der Entspannung und des inneren Friedens begleitet.

SAMSTAG

**26.10.**

Beginn 20.30 Uhr  
Einlass 20.00 Uhr

Kongresszentrum,  
Bad Hofgastein

Eintritt bei freier Spende  
am Eingang,

Anmeldung erforderlich!

# Die Yogaguides



**Lisa Arndt**  
Functional Movement, Alignment,  
Mobility Yoga Flow  
[www.lisa-arndt.jimdosite.com](http://www.lisa-arndt.jimdosite.com)



**Flow with Jodie**  
Integratives Yoga, Dynamic Flow,  
Creative Flow  
[www.flowwithjodie.com](http://www.flowwithjodie.com)



**Dr. Damara Berger**  
Yoga-Fusion, Pranayama & Meditation  
und deren Potential als Heilpraktik  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)



**Scarlett Grande**  
Vinyasa meets Yin Yoga, Atem-  
therapie/Bewusstseinstraining,  
Embodiment  
[www.cosmic-om.de](http://www.cosmic-om.de)



**Ingrid Berger**  
Mindful Yoga, Mindful Moves  
[www.kanalu-diewelle.de](http://www.kanalu-diewelle.de)



**Petros Haffenrichter**  
Jivamukti Yoga  
[www.petrosyoga.com](http://www.petrosyoga.com)



**Christof Birkmayer**  
Lu Jong - tibetisches Heilyoga  
[www.lujong-vienna.website](http://www.lujong-vienna.website)



**Natali Hann**  
Hatha Yoga & Meditation,  
Aerial Yoga, Vinyasa Flow Yoga,  
Restorative & Yin Yoga  
[www.aurorayoga.at](http://www.aurorayoga.at)



**Mark Dowe**  
Vinyasa Flow, Vinyasa Krama,  
Bhakti Yoga, Jivamukti Style Yoga,  
Yin Yang Fusion & Mindfulness  
[www.markdoweyoga.com](http://www.markdoweyoga.com)



**Johma Haslinger**  
Kundalini-Yoga, BreathWalk,  
Klang & Entspannung, Töne,  
Mantra Singen & Jodeln  
[www.johma.at](http://www.johma.at)



**Anke Egger**  
Embodied Flow, Yin, Aerial, Yoga Nidra,  
Embodied Meditation  
[www.anke-egger.com](http://www.anke-egger.com)



**Reanate Heiss**  
Diplom-Psychologin, Heilpraktikerin  
der Psychotherapie, Yogalehrerin  
nach 3HO, Yogapsychotherapeutin



**Julia Diane Fegert-Dujo**  
Vinyasa Flow Yoga, Hatha Yoga, Aerial  
Yoga, Professionelle Bühentänzerin und  
Tanzpädagogin  
[www.tanzraum-penzberg.de](http://www.tanzraum-penzberg.de)



**Nicole Herrmann**  
Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga,  
Ayurveda Coach  
[www.nicoleherrmann.com](http://www.nicoleherrmann.com)



**Claudia Hirsch**  
Tanzpädagogik, Klangmassage,  
Pilates  
[www.alpenblick-gastein.at](http://www.alpenblick-gastein.at)



**Mag. Petra Janata**  
Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga,  
Gesundheitsyoga  
[www.amazing-yoga.at](http://www.amazing-yoga.at)



**Petra Jedinger**  
Aerial Yoga, Hatha Yoga, Inside Yoga  
[www.yoga-air.at](http://www.yoga-air.at)



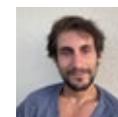
**Christian Kleffner**  
Heilmassage, Craniosacral Therapie,  
Akupressur



**Tatiana Koller**  
Hatha Yoga, Vinyasa Yoga,  
Inside Flow  
[www.hallo-yogi.com](http://www.hallo-yogi.com)



**Verena Lainer**  
Hatha Yoga, Flow Yoga, Meditation,  
Pranayama  
[www.yogastudio-gastein.at](http://www.yogastudio-gastein.at)



**Manuel Leitner**  
Hatha Yoga, Ashtanga Yoga  
[www.ammuehlbach.at](http://www.ammuehlbach.at)



**Caro Love**  
Movement based Yoga, Mobility,  
Embodiment, Restorative,  
Pranayama  
[www.littleyogaroom.net](http://www.littleyogaroom.net)



**Alina Lutz**  
Kunst & Kakao-Zeremonien  
[@alinalutz\\_](mailto:alinalutz_)



**Prof. Mag. Herta Meirer**  
Stressabbau mit The Work® nach  
Byron Katie, mentale Fitness,  
Kinesiologie  
[www.herta-meirer.at](http://www.herta-meirer.at)



**Alexandra Meraner**  
Yoga & Gesundheit, Hatha Yoga,  
Ayur-Yogatherapie  
[www.meraner.care](http://www.meraner.care)



**Miruna Mihalescu**  
Hatha Yoga, Hot Yoga und Tanz  
[www.mirunamihalescu.jimdofree.com](http://www.mirunamihalescu.jimdofree.com)



**Flora Petri**  
Ashtanga Vinyasa Yoga  
[www.florasogaflow.com](http://www.florasogaflow.com)



**Ulrike Schablin**  
Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM  
[www.ulrikeschablin-yogatherapie.de](http://www.ulrikeschablin-yogatherapie.de)

Im Herbst unterrichten wieder internationale Yogalehrende im Gasteinertal und sorgen dafür, dass die Qualität so hoch bleibt wie in den ver-

gangenen Jahren. Einer der vielen Gründe, warum die Yogatage Gastein mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.

# Die Yogaguides



**Christian Schütz**  
Wim Hof Instructor, Mentaltrainer,  
Coach bei Mindfullr  
[www.mindfullr.at](http://www.mindfullr.at)



**Julia Schweiger**  
Kinder- & Familienyoga, Partner-  
yoga, Chakren-Yoga, Yin & Yang Yoga  
[www.juliaschweiger.com](http://www.juliaschweiger.com)



**Annette Söhnlein**  
Anusara-Yoga, Hatha-Yoga, trauma-  
informiertes Yoga, Chakren- und  
Hormonyoga  
[www.annettesoehnlein.com](http://www.annettesoehnlein.com)



**Fia Sonora**  
Budokon Yoga, Mobility, Mixed  
Movement, Meditation, Mondrituale  
[www.fiasonora.com](http://www.fiasonora.com)



**Stretching Panda**  
Dynamischer Vinyasa/Ashtanga  
Yoga Flow. Hatha und Detox Yoga.  
Entspannendes Fusion Yin Yoga  
[www.stretchingpanda.com](http://www.stretchingpanda.com)



**Christine Swoboda**  
Aerial Yoga, Yin Yoga, Restorative- &  
Hormonyoga, Yoga mit Bandoneon &  
Klavier  
[www.feelfreeyoga.at](http://www.feelfreeyoga.at)



**Susanne Tack**  
PranaVita Therapist, Aromaengel  
[www.balancebeautytime.com](http://www.balancebeautytime.com)



**Sarah von Derschatta**  
Somatic Yin Yoga  
[@sarah\\_v\\_d](https://www.instagram.com/sarah_v_d)



**Bibiana Weiermayer-Schmid**  
Hatha, Kundalini, Elemental Yoga



**Dr. Margit Weingast**  
Hatha Yoga orientiert an Iyengar- und  
Anusara-Yoga, Mindfulness Coach,  
Hormonyoga  
[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)



**Margarete Weitzendorf**  
TriYoga®, Yoga für Senioren,  
Yoga Reisen  
[www.weitzendorf.at](http://www.weitzendorf.at)



**Katharina Wieser-Lubenik**  
Vinyasa Yoga, Hatha Yoga, Yin Yoga  
[www.yoga-katharina.at](http://www.yoga-katharina.at)



**Bettina Zenz**  
Ergotherapie & Yoga, Viniyoga,  
Pranayama, Faszienyoga, Becken-  
bodentraining, Vedic Chanting,  
[www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg](https://www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg)

## Yoga Hotels in Gastein

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

Die Yoga Premium Partner Hotels bieten während des Yoga Herbsts 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



am Mühlbach - einfach sein

**Dorfgastein**  
Mühlbachstrasse 43  
5632 Dorfgastein  
+43 660 455 17 12  
[www.ammuehlbach.at](http://www.ammuehlbach.at)

# Yogahotels Bad Hofgastein



## Das Alpenhaus Gasteinertal

### Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 26  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6356  
[www.alpenhaus-gastein.at](http://www.alpenhaus-gastein.at)



## Natur-, Design- und Wellnesshotel DAS.GOLDBERG

### Bad Hofgastein

Haltestellenweg 23  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6444  
[www.dasgoldberg.at](http://www.dasgoldberg.at)



## Hotel BLÜ

### Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 1  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6230  
[www.hotelblue.at](http://www.hotelblue.at)



## Sendlhofer's

### Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 34  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 38380  
[www.sendlhofers.com](http://www.sendlhofers.com)



## Impuls Hotel Tirol

### Bad Hofgastein

Gründlandstraße 5  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6394  
[www.hoteltirol.at](http://www.hoteltirol.at)



## Hotel Norica Therme

### Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 3  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 8391  
[www.thermenhotels-gastein.com](http://www.thermenhotels-gastein.com)



## Hotel Österreichischer Hof

### Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 9  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6216  
[www.oehof.at](http://www.oehof.at)



## Hotel Völserhof

### Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 28  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 8288  
[www.voelserhof.com](http://www.voelserhof.com)

# Yogahotels Bad Gastein



## Alpine Spa Hotel Haus Hirt

### Bad Gastein

Kaiserhofstraße 14  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 27970  
[www.haus-hirt.com](http://www.haus-hirt.com)



## Hotel Miramonte

### Bad Gastein

Reitlpromenade 3  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 25770  
[www.hotelmiramonte.com](http://www.hotelmiramonte.com)



## the cōmodo

### Bad Gastein

Kaiserhofstraße 18  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 30432  
[www.thecomodo.com](http://www.thecomodo.com)



## Straubinger Grand Hotel

### Bad Gastein

Straubingerplatz 2  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 30490 500  
[www.travelcharme.com/hotels/straubinger](http://www.travelcharme.com/hotels/straubinger)



## Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

### Bad Gastein

Reitlstraße 20  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 21350  
[www.villa-excelsior.at](http://www.villa-excelsior.at)



## Hotel Alpenblick

### Bad Gastein

Kötschachtaler Straße 17  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 20620  
[www.alpenblick-gastein.com](http://www.alpenblick-gastein.com)



## HAPIMAG Kaiserhof

### Bad Gastein

Kaiserhofstraße 6  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 300 20  
[www.hapimag.com](http://www.hapimag.com)



## EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa

### Bad Gastein

Miesbichlstraße 20  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 25260  
[www.europaesischerhof.at](http://www.europaesischerhof.at)



Tickets  
buchbar unter  
[gastein.com/  
yogatickets](https://gastein.com/yogatickets)

Yoga  
Programm

## Freitag, 18.10.2024

2601	7.30 - 9.00 Uhr	Liquid Flow   Watering your own garden through movement	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow und ein starker Atem   Tore auf, Fenster auf, Leben rein	<b>Scarlett Grande</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1401	8.00 - 9.30 Uhr	Movement based Yoga   Wake up Flow	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1801	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga   I feel the Earth move under my feet: Fokus Standhaltungen	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1601	8.00 - 9.30 Uhr	Detox Yoga   Twists and Turns	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Energievoller Start in den Tag	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2301	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga   Praxis der 5 Elemente - 5 Elements practice	<b>Christof Birkmayer E/DE*</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
2401	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga   Rising from the roots (dynamisch)	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2701	8.00 - 9.30 Uhr	Slow down im Yogaherbst   Hatha Yoga für die Hüften und den unteren Rücken	<b>Bibiana Weiermayer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
0000	10.00 - 11.30 Uhr	Charity Einheit: Breathing Session	<b>Christian Schütz</b>	Kurpark   Schlechtwetter:	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1001	12.00 - 13.30 Uhr	Lu Jong   Tibetisches Heilyoga: Minderung von körperlichen Schmerzen	<b>Christof Birkmayer E/DE*</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2602	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
4101	14.00 - 15.30 Uhr	WORKSHOP: „Das Kind ist an der Quelle“ Emotionsyoga Übungsreihe zur Transformation von Wut mit anschließender Klangdusche	<b>Renate Heiss</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Lunge & Kreislauf: Atem & Leben	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Ausatmen & Auslassen   Entspannung am Abend	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1501	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Wasser: Los lassen	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (ehem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1602	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga   Good Night Sleep	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2101	16.30 - 18.00 Uhr	Chill into stillness   Entspanntes Hatha Yoga mit Meditation und Yoga Nidra	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2302	16.30 - 18.00 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga   Körperteile und Organe - body parts and organs	<b>Christof Birkmayer E/DE*</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
2501	16.30 - 18.00 Uhr	Connect to your Yin   Yin und Yoga Nidra zum Ankommen, Wahrnehmen, Spüren und Loslassen	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2702	16.30 - 18.00 Uhr	Vortrag: Yoga ist Psychosomatik!	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1302	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Atemmeditation   Den Körper mit Liebe berühren, erlaube dir das dein ganzer Körper atmet	<b>Scarlett Grande</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts

## Freitag, 18.10.2024

1802	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine   Für Nacken und Schultern	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2402	17.00 - 18.30 Uhr	Entspanntes Aerial Yoga   Sanfte Einheit	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2901	17.00 - 18.30 Uhr	Heartopening Flow   Hatha Yoga Flow mit vielen Rückbeugen	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2603	17.30 - 19.00 Uhr	HIGHLIGHT: Restorative Practice   Grounded in Gratitude	<b>Flow with Jodie</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1402	18.00 - 19.30 Uhr	Somatic movement   Unlock your heart	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1002	20.00 - 22.00 Uhr	Vollmondwanderung   Erde, Hals & Vollmond	<b>Johma Haslinger</b>	Sportgastein   Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 19.30 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle), Sie benötigen: Gutes Schuhwerk und warme, bequeme Kleidung, evtl. Taschenlampe
2604	21.00 - 22.30 Uhr	FULL MOON RITUAL   Soulful Moon Salutations & Restorative Massage Meditation	<b>Fia Sonora &amp; Christian Kleffner</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

## Samstag, 19.10.2024

2001	7.30 - 8.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Cleansing Flow : Den Kopf frei bekommen   Frisch und frei in einen neuen Tag	<b>Petra Janata</b>	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2605	7.30 - 9.30 Uhr	Highlight: The joy in the journey   Discover the art of graceful transitions	<b>Flow with Jodie</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Asanas für eine gesunde Wirbelsäule   Erde und Himmel verbinden	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1303	8.00 - 9.30 Uhr	Kombi-Session aus Vinyasa, Breathwork und „innere Hygiene“   Dein Atem stellt die direkte Verbindung zwischen Body und Mind her	<b>Scarlett Grande</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1403	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Lebensfreude und Energie	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1803	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga: Trip around the Hip   Fokus Hüftöffner	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1603	8.00 - 9.30 Uhr	Power Yoga für Kraft und Flexibilität	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Body-Mind Yoga   Im Wechselspiel von Agilität und Stabilität die Resilienz stärken	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2303	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga   Übungen für häufige Beschwerden - six condition movements	<b>Christof Birkmayer E/DE*</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
2403	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga   Pause & Reset	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2703	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionsyoga I: Das Kind ist an der Quelle   Arbeit mit dem Inneren Kind: Angst	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2902	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow für eine flexible Wirbelsäule   Vinyasa Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2502	8.30 - 10.00 Uhr	Twist your Dragon Morning Flow   Meditation & Pranayama, twists & bends	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1003	10.00 - 12.00 Uhr	Jodelwalk in Sportgastein   Mit lustvoll bewegten Stimmübungen und Jodlern	<b>Johma Haslinger</b>	Sportgastein   Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Sie benötigen: leichte Wanderschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Treffpunkt: 9.30 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)

grün = Workshops | dunkelblau = Highlight Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband  
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E\* For all our international guests we offer yoga classes in english language.  
E/DE\* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

## Samstag, 19.10.2024

2631	10.00 - 13.00 Uhr	Workshop: Einstiegsworkshop   Eisbaden nach Wim Hof Methode	<b>Christian Schütz</b>	Hotel BLÜ   Dachterasse	Bad Hofgastein	
2002	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Stay centered in the storm   Eine Klasse rund um dein (inneres) Gleichgewicht	<b>Petra Janata</b>	Schlossalm, Terasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
1004	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga in Community   Gruppenyogaübungen für Lebensfreude und Verbundenheit	<b>Julia Schweiger</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2606	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
2404	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga   Playtime (dynamisch)	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1404	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Herabschauender Hund	<b>Petra Jedinger</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1102	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Lunge & Dickdarm: Nähe & Distanz	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Sanftes Yin Yoga   Ruhe finden und Stille genießen	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1502	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Holz: Neubeginn	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (ehem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1604	16.30 - 18.00 Uhr	Core Yoga	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Yang to Yin Flow   Erfahre, wie Körper und Geist immer mehr zur Ruhe kommen	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2304	16.30 - 18.00 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga   Innere Wärme erzeugen - Producing inner warmth	<b>Christof Birkmayer E/DE*</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
2503	16.30 - 18.00 Uhr	Autumn Yin Yoga Sequence   Mit Fokus auf den Herbst und die Meridiane Lunge & Dickdarm	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2704	16.30 - 18.00 Uhr	Emotionsyoga 2: Das Kind ist an der Quelle   Arbeit mit dem Inneren Kind: Emotionale Abhängigkeit	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1304	17.00 - 18.30 Uhr	Embodiment meets Yin Yoga   Der Körper ist die Bühne deiner Gefühle & kreativer Ausdruck deiner Seele	<b>Scarlett Grande</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1804	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine   Für das Becken, Hüfte und ISG	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2405	17.00 - 18.30 Uhr	100% Yin vom Herzen   Sanftes Yin Yoga	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2607	17.00 - 19.00 Uhr	Highlight: Creating Creativity   Unleash your inner artist and ignite your practice	<b>Flow with Jodie</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2903	17.00 - 18.30 Uhr	Gentle Evening Floor   Sanftes Yoga am Boden	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1405	18.00 - 19.30 Uhr	Somatic movement & Yin Yoga   Entspanne dein Nervensystem	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2722	20.00 - 21.30 Uhr	Klangbad mit Kristallklangschaalen   Sounds of Johma	<b>Johma Haslinger</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1901	20.00 - 21.30 Uhr	Tanz und Meditation   Himmel und Erde	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
7777	20.30 - 22.00 Uhr	OPENING CEREMONY : Sing-Kreis   Sing out - joyful hearts!	<b>Christof Birkmayer &amp; Adele Razkovi</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Einlass bei freier Spende am Eingang am 20.00 Uhr Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien

## Sonntag, 20.10.2024

2608	7.30 - 9.00 Uhr	Awakened Dragon Yoga Flow   Arm & Leg Balancing Flow	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1204	8.00 - 9.30 Uhr	Spiel mit der Schwerkraft   Balancehaltungen	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Session   Pure Seelennahrung: bewegen, dehnen, den Körper öffnen und deine Energien ausbalancieren	<b>Scarlett Grande</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1406	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Kundalini Yoga   Folge deiner Intuition	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1805	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga   Twist and Shout: Fokus Drehungen	<b>Ulrike Schablin</b>	the cōmodo	Bad Gastein	
1605	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Vinyasa Yoga	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2203	8.00 - 9.30 Uhr	Body-Mind Yoga   Mit bewussten Übergängen zwischen Kontrolle und Hingabe das innere Vertrauen stärken	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2305	8.00 - 9.30 Uhr	Lu Jong: Tibetisches Heilyoga   Körper und Geist stärken - Strengthening body and mind	<b>Christof Birkmayer E/DE*</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
2406	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen   Sanftes Aerial Yoga	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2504	8.00 - 9.30 Uhr	From Summer to Winter   Sheng Zyklus deines Metall-Elements	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2705	8.00 - 9.30 Uhr	Emotionsyoga I: Das Kind ist an der Quelle: Arbeit mit dem Inneren Kind: Angst	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2904	8.00 - 9.30 Uhr	Twists & Core Flow   Anstrengender Flow für den Rumpf	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1902	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation & Tanz   4 Elemente : Feuer- Erde – Wasser – Luft in Dir spüren und erforschen	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
2003	10.30 - 11.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Slow & Simple   Langsame Flows für ein tieferes Eintauchen in die Body-Mind Connection	<b>Julia Schweiger</b>	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
3001	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Die Freiheit im Innen und Außen spüren   Gemeinsames Räuchern und im Fliesen die Kraft der Berge spüren	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplatz Fulseck   Nur bei Schönwetter!	Dorfgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Kassa/Talstation Fulseckbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2609	11.00 - 13.00 Uhr	<b>E*</b> Highlight: Abundantly Abundant   An Empowering Experience	<b>Flow with Jodie</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1005	11.30 - 13.00 Uhr	Yoga & Shake – die Blätter fallen lassen Sanfte Meridianbalance führen in lösende Schüttelsequenzen	<b>Johma Haslinger</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2004	12.00 - 13.30 Uhr	Partneryoga Yoga for Two   Yoga zu zweit neu erleben	<b>Julia Schweiger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

## Sonntag, 20.10.2024

2005	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga am Berg: Lu Jong   Tibetisches Heilyoga: Innere Wärme erzeugen	<b>Christof Birkmayer</b> E/DE*	Schlossalm, Terrasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2610	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu</b> E/DE*	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
1006	14.00 - 15.30 Uhr	Rise and Shine   Herzöffnende Yogapraxis	<b>Christine Swoboda</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2407	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1407	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Umkehrhaltungen	<b>Petra Jedinger</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Vom Körper ins Unendliche öffnen	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Abendyoga für guten Schlaf   Loslassen und Zentrieren	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1503	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Feuer: Herz öffnen	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1606	16.30 - 18.00 Uhr	Upside Down   Umkehrhaltungen	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Vinyasa Yoga: Flow to the Core   Stark, zentriert und fokussiert	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2505	16.30 - 18.00 Uhr	Deep Yin & Yoga nidra   Mit Aromaölen	<b>Katharina Wieser-Lubenik</b> E/DE*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2706	16.30 - 18.00 Uhr	Emotionsyoga 2: Das Kind ist an der Quelle   Arbeit mit dem Inneren Kind: Emotionale Abhängigkeit	<b>Renate Heiss</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1306	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra Etabliere Geduld und Frieden -Fokus Vorbeugen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1806	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine   Für die Wirbelsäule	<b>Ulrike Schablin</b>	the cōmodo	Bad Gastein	
2408	17.00 - 18.30 Uhr	Embodied Flow Yoga   Freedom of the Heart (dynamisch)	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2905	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga   Für ein ruhiges Nervensystem	<b>Miruna Mihailescu</b> E/DE*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2611	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai   Tranquil Transformation from Yang to Yin with Zen	<b>Fia Sonora</b> E/DE*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1408	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Flow   Daily back care	<b>Caro Love</b> E/DE*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

## Montag, 21.10.2024

2612	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga & Mobility   Movement Medicine	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1007	8.00 - 9.30 Uhr	Faszienyoga   Raus aus den Routinen	<b>Margit Weingast</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1307	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation   Entlaste Deinen Körper und Deine Seele: Fokus nährende Drehungen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1409	8.00 - 9.30 Uhr	Movement based Yoga   Creative Sun Salutations	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1807	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga: Let Love Rule   Fokus Rückbeugen	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1607	8.00 - 9.30 Uhr	Heart Yoga   Herzöffnendes Yoga	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Chakra-based Yoga   Liberating Current. Vom ersten bis zum siebenten Chakra fließen und genießen	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2409	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga   Unravelling (dynamisch)	<b>Anke Egger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2707	8.00 - 9.30 Uhr	Fließende Morgenpraxis mit Balance & Atemübungen	<b>Christine Swoboda</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2506	8.00 - 9.30 Uhr	Walk your Dragon Morning Flow   Meditation und Pranayama & Kräftigung deiner Mitte	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2906	8.00 - 9.30 Uhr	Opening the sides of the body   Hatha Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2141	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Frieden in mir, Frieden in der Welt Stressmanagement mit Mentalyoga   Die Technik von „The Work“	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
2006	11.00 - 12.30 Uhr	Body-Mind Yoga   Im Wechselspiel von Aktivität und Ruhe zur inneren Kraft fließen	<b>Julia Schweiger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2613	11.00 - 12.30 Uhr	Bird of Paradise Warrior Flow   Budokon Yoga mit Peakpose svarga dvijasana	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1808	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga Medicine   Movement & MFR: Myofascial release für den Thorax	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2028	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   Hüft & Herzöffnung	<b>Christine Swoboda</b>	Schlossalm, Terasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2410	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2007	15.30 - 17.00 Uhr	Deeply Grounding   Eine bodennahe Praxis zum Erden und Loslassen	<b>Julia Schweiger</b>	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1410	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Aktiviere deine Körpermitte	<b>Petra Jedinger</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Magen & Milz: Stärke die Mitte zwischen Himmel und Erde	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	

## Montag, 21.10.2024

1206	16.30 - 18.00 Uhr	Erdende Yoga-Praxis mit Vorbeugen   Gelassenheit und Lebensfreude	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1504	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Erde: Fokus	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga: Kraft, Beweglichkeit und Entspannung   Yoga für den Rücken, die Schultern und den Nacken	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2507	16.30 - 18.00 Uhr	Vinyasa Morning Flow : Meditation und Pranayama   Bewege dich glücklich	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2708	16.30 - 18.00 Uhr	Das innere Feuer entfachen   Yoga im Element Feuer	<b>Bibiana Weiermayer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1308	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Restorative Yoga   Schaffe Harmonie: Fokus tiefe Hüftöffner	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2411	17.00 - 18.30 Uhr	In der Stille liegt die Kraft   Geh-Meditation und klassische Hatha Yoga Positionen	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2614	17.30 - 19.00 Uhr	Awaken & Restore   Fluid Slow-Motion Transitions into Restorative Poses	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2907	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für den Nacken & die Schultern   Hatha Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1411	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Yin Yoga   Entspanntes Nervensystem: glückliche Beziehungen	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2008	19.00 - 20.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Yoga Wohlfühl-Programm für Hüften und Beine nach einem sportlichen Tag	<b>Petra Janata</b>	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1008	19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga und Klang   Rückzug in die Erde: Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad	<b>Johma Haslinger</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Dienstag, 22.10.2024

2615	7.30 - 9.00 Uhr	Samurai's Sanctuary   Budokon Yoga & Martial Arts	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation   Aktiviere Deine starke Mitte: Fokus Core & Twists	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1412	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Umkehrhaltungen   Erweitere deine Handlungsfähigkeit	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1809	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamukti Yoga   Where is my mind: Fokus Umkehrhaltungen	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2108	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Spine, Happy Life   Yoga für die Wirbelsäule	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Warriors not Worriers Flow   Hatha Yoga für deine tägliche Psychohygiene	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2412	8.00 - 9.30 Uhr	Die Kraft deiner Gedanken   "Standings" - Yoga- Standpositionen	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2709	8.00 - 9.30 Uhr	Flow & Yin Yoga   Mit Livemusik & Hands-on	<b>Christine Swoboda</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1009	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Flow   Stabilität & Freiheit	<b>Sarah von Derschatta</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	
2508	8.30 - 10.00 Uhr	Good Morning Dragon   Meditation und Pranayama & Yang Sequenz nach Paul Grilly	<b>Katharina Wieser-Lubenik E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2142	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Frieden in mir, Frieden in der Welt Stressmanagement mit Mentalyoga   Die Technik von "The Work"	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
2009	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga zum Erden und zentrieren   Für mehr Stabilität & innere Ruhe	<b>Tatiana Koller</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1010	10.30 - 13.30 Uhr	Feel your Strength   Ruhige aber kraftvolle Einheit, um die eigene Stärke zu spüren	<b>Lisa Arndt</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2010	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga Core - Kraft der Mitte   Kräftigende Yogaeinheit für innere Stärke	<b>Christine Swoboda</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2011	11.30 - 13.00 Uhr	Golfer aufgepasst!   Yogaflow mit Schwerpunkt Flankendehnung, Beckenmobilisation und Fokus auf den Atem zur Steigerung der mentalen Kraft	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1810	14.30 - 16.00 Uhr	Ruhige Yogapraxis mit Verbindung zur TCM   Yoga für die Lymphen, Verdauung und Ausdauer (Arbeit mit Meridianen und Akupressur-Punkten)"	<b>Ulrike Schablin</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1413	16.00 - 17.30 Uhr	Embodied Flow   Lower back release	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

## Dienstag, 22.10.2024

1105	16.30 - 18.00 Uhr	Be the Change - Find your Focus   Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz für neue Impulse	<b>Lisa Arndt</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1207	16.30 - 18.00 Uhr	Vertieftes Dehnen am Abend   Sweet Spots - Yoga in und außerhalb der Komfortzone	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1505	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Metall: Grenzen setzen	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1608	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga & Sound Healing	<b>Stretching Panda</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Fröhliche Füße   Sie wärmen den ganzen Körper, entspannen deinen Nacken und zaubern ein Lächeln in dein Gesicht	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2509	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga im Herbst   Asanapraxis zum Loslassen	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2710	16.30 - 18.00 Uhr	Die Erde in Dir ehren   Yoga im Element Erde	<b>Bibiana Weiermayer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1310	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Restorative Yoga   Erkenne Deine sanfte Stärke : Fokus gedrehte Vorbeugen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2413	17.00 - 18.30 Uhr	Sanfter Ausklang   Spüre dein Inneres mit Meditation und sanften Flows	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2616	17.30 - 19.00 Uhr	Serenity Stretch   Pure Yin Love & Heartful Meditation	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1414	18.00 - 19.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra   Selbstliebe leben	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1903	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance   Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	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

## Mittwoch, 23.10.2024

1904	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation	<b>Claudia Hirsch</b>	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
2414	7.30 - 9.00 Uhr	Mobilität in Schultern & Hüften   Bindende Yogaposen: Vorbereitung für kürmāsana	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2617	7.30 - 9.00 Uhr	Dancing Dogs and Circular Love   A soulful Flow merging Budokon Yoga & Capoeira	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1011	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow   Leichtigkeit & Öffnung	<b>Sarah von Derschatta</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation   Verbinde Dich mit Deinem inneren Herzen: Fokus Rückbeugen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1415	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga & Mantra chanting   Pure Lebendigkeit	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1811	8.00 - 9.30 Uhr	Jivamutki Yoga   Spiritual Warrior XL	<b>Ulrike Schablin</b>	the cōmodo	Bad Gastein	
1609	8.00 - 9.30 Uhr	Wake Up Yoga   Dynamischer Morning Flow	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Partnerübungen   Die gegenseitige Unterstützung steigert deine Stabilität, deine Balance und die Flexibilität deines Körpers	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2711	8.00 - 9.30 Uhr	Kriegervariationen & lange Dehnungen   Yoga intensiv & meditativ	<b>Christine Swoboda</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2909	8.00 - 9.30 Uhr	Good morning Legs & Arms   Hatha Yoga für Arme und Beine	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2510	8.30 - 10.00 Uhr	Ganzkörperflow   Für mehr Energie, Kraft und Beweglichkeit	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1012	10.30 - 12.00 Uhr	Mindful Moves   Flow & Glow	<b>Ingrid Berger</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2012	11.00 - 12.30 Uhr	Kräftigende Yogapraxis für deine Resilienz	<b>Christine Swoboda</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2013	13.30 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Inspire your Practice   Kreative Einheit mit viel Freiraum für Neues: eine Fusion funktionellem Training, Mobility, Kraft-Ausdauer und Yoga	<b>Lisa Arndt</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1416	16.00 - 17.30 Uhr	Beyond Asana   Mobility and Movement	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Find Balance   Yin Yang Flow to feel alive and grounded: Verbinde Kraft und Ruhe und finde über bewusstes Atmen deine Balance	<b>Lisa Arndt</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Wurlitzer Yoga   Yoga Asanas entlang individueller Wünsche und Bedürfnisse	<b>Margit Weingast</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1506	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Wasser: Vertrauen	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	

## Mittwoch, 23.10.2024

2106	16.30 - 18.00 Uhr	Der Yogagurt im Mittelpunkt   Wann, wie und wo ist er ein hilfreicher Lehrmeister? Optimiere deine Yogapositionen im Detail und in der Erfahrung, worauf es ankommt	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2511	16.30 - 18.00 Uhr	Detox Yoga   Stoffwechsel und Verdauung anregen	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2712	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga im Element Wasser   Ich bin Wasser	<b>Bibiana Weiermayer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra   Kreiere Frieden durch Stabilität und Weichheit : Fokus Schulter und Nacken	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1812	17.00 - 18.30 Uhr	Mindful Moments   Meditation & Pranayama	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2415	17.00 - 18.30 Uhr	Langsam, sanfter, sitzender Flow und Yoga Nidra	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2618	17.30 - 19.00 Uhr	Restorative Radianc   Calming down body, mind and spirit	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1417	18.00 - 19.30 Uhr	Breath work & Yin Yoga   Deep healing und transformation	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1013	19.00 - 20.00 Uhr	Somatic Yin   Element Wasser : Rückzug & Neubeginn	<b>Sarah von Derschatta</b>	Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2014	19.00 - 20.30 Uhr	Yin yoga mit Livemusik   Langes Halten & sanftes Gehen-lassen	<b>Christine Swoboda</b>	Kursaal Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

## Donnerstag, 24.10.2024

1014	7.30 - 8.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Liquid Flow   Kraftvolles Yoga am Morgen mit feurigen Positionen für dein inneres Feuer	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Waggerlsaal	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2416	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga für das Immunsystem   Mobilisierung der Verdauung und des Lymphsystems	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2619	7.30 - 9.00 Uhr	Zen Fusion: Budokon Yoga   Igniting the Warrior within	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2713	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga zum Kennenlernen   Kriya für innere Schönheit	<b>Bibiana Weiermeyer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1313	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation   Etabliere Eleganz: Fokus auf eine atemgeführte, fließende Praxis	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1418	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga & Mantra   Wahrhaftig leben	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1813	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Morning Flow   Hatha Yoga	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1610	8.00 - 9.30 Uhr	Berg & Tal Yoga   Sanfter Flow um Balance zu finden in up&down's	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

## Donnerstag, 24.10.2024

2207	8.00 - 9.30 Uhr	Kobra und Heuschrecke im Duett   Triyogaflow mit Schwerpunkt Rückenmuskulatur, Gesäß und Beine.	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2713	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für die inneren Organe	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2910	8.00 - 9.30 Uhr	Wake up your Spine   Yoga für eine gesunde Wirbelsäule	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Einstieg ins Ashtanga Yoga	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2512	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga für Alle   Deine sanfte Morgenroutine	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2015	10.00 - 11.30 Uhr	Klassisches Yoga   Meditation Pranayama und sanfter Flow	<b>Verena Lainer</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1015	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga für das Immunsystem   Rege deine Abwehrkräfte an	<b>Bettina Zenz</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2620	13.00 - 14.30 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
2016	13.00 - 14.30 Uhr	Slow Yoga   Bewegung und Atmung im Einklang	<b>Tatiana Koller</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
4102	13.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Inspirationsquelle Achtsamkeit: Wie du dein Gehirn nutzen kannst, um glücklich zu sein	<b>Ingrid Berger</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1419	16.00 - 17.30 Uhr	Embodied Flow   Strong back and open front	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2017	16.00 - 17.30 Uhr	Happy Hips & Happy Shoulders   Yoga für die Hüften und die Schultern	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Stretch it out   Finde über gezielte Dehnungen und bewusste Atmung mehr (Frei)Raum	<b>Lisa Arndt</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1209	16.30 - 18.00 Uhr	Atmungs- und Bewegungsfluss folgen dem Rhythmus von Trommeln	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1507	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Holz: Mut	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1611	16.30 - 18.00 Uhr	Sei die Inspiration   Vinyasa Flow, um für sich selbst und andere da zu sein	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2513	16.30 - 18.00 Uhr	Flow with Soul   Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2714	16.30 - 18.00 Uhr	Yogatherapie zum Ankommen und Loslassen	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2107	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga: ein Yogaflow im Wasser: floaten, flowen und vertrauen	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra   Erkenne Deinen Ausdruck: Fokus auf eine ruhige, meditative Praxis	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2417	17.00 - 18.30 Uhr	Kontemplation, Meditation und Yoga Nidra   Die 3 Gunas	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1814	17.00 - 18.30 Uhr	Die Quelle finden   Mindful Yoga für innere Stärke	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1420	18.00 - 19.30 Uhr	The Yin way of living   Talk und Yin Yoga mit Breath work	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

## Freitag, 25.10.2024

2621	7.30 - 9.00 Uhr	Balance Bliss through Mindful Movement   Slow-Motion Moving Meditation to more stability and focus	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2418	7.30 - 9.00 Uhr	Fließende Yogaeinheit   Prasārīta pādottānāsana	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1210	8.00 - 9.30 Uhr	Aktiviere dein Zentrum   Mit einer gestärkten Körpermitte in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1315	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation   Nutze Deine Intuition	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1421	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Harmonisierende Chakren-Praxis	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1815	8.00 - 9.30 Uhr	Mobility Flow   Yoga für mehr Beweglichkeit	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1612	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow im Jetzt   Flow, für alle die im Moment sein wollen	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2208	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow mit Schwerpunkt Kriegerpositionen   Gestaltung deiner persönlichen Kraftkarte mit deinem persönlichen „KriegerInnen“-Gefühl	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2715	8.00 - 9.30 Uhr	Gesunde Beinachse mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2911	8.00 - 9.30 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente: Erde (Norden/Kolibri)	<b>Flora Petri</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Ashtanga Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	<b>Manuel Leitner E/DE*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
1016	8.30 - 10.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Happy Feet & Ankes   Therapeutisches Yoga für gesunde Füße & Knöchel	<b>Miruna Mihalescu E/DE*</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2514	8.30 - 10.00 Uhr	Gentle Morning Flow für mehr Energie   Sanftes Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
H1	10.30 - 12.30 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP : Von Detox to Pretox	<b>Petros Haffenrichter</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2018	12.30 - 13.30 Uhr	Einfache Übungen für deinen Alltag   Gemeinsam den Tag starten mit Gehmeditation und Yoga	<b>Verena Lainer</b>	Gasteiner Ache   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1017	13.00 - 14.00 Uhr	Vinyasa Reise durch die Elemente   Verbindung	<b>Flora Petri</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2019	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   Embodied Awareness Flow	<b>Natali Hann E/DE*</b>	Schlossalm, Terasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	
2716	14.00 - 16.30 Uhr	Natural Yoga im Angertal	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	Hotel-Shuttle inkludiert
H2	15.30 - 17.30 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP: Balancen & Umkehrhaltungen	<b>Petros Haffenrichter</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Freitag, 25.10.2024

1422	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Akrobatik	<b>Petra Jedinger</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2622	16.00 - 17.30 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Align, breathe and smile   Spüre Kraft, Dehnung und bringe mehr Leichtigkeit in deine Praxis	<b>Lisa Arndt</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1211	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsfluss in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1508	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Feuer: Verbundenheit	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (ehem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1613	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Dancer   Dynamischer Flow mit Energie, Humor & Leichtigkeit	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga   Dinde neues Vertrauen in deine Balance durch die Unterstützung des Wassers	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
2515	16.30 - 18.00 Uhr	Enjoy yourself & Happy Hips   Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Restorative Yoga   Finde Stille: Fokus auf Asanas, die den Blick nach Innen erneuern	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1816	17.00 - 18.30 Uhr	Mindful Balance   Yoga für dein Nervensystem	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2419	17.00 - 18.30 Uhr	Prāṇāyāma & geführte Meditation übers Loslassen   śavasāna (Endentspannung)	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2717	17.30 - 19.00 Uhr	Yoga im Element Luft   Frei wie der Wind	<b>Bibiana Weiermayer-Schmid</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1423	18.00 - 19.30 Uhr	Shamanic drums und Yoga zum Loslassen	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1024	19.00 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga   Element Wasser	<b>Natali Hann E/DE*</b>	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2020	19.00 - 20.30 Uhr	Balanceübungen auf einem und auf zwei Beinen   Hatha Yoga für mehr Stabilität	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Kurpark   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Du benötigst warme Kleidung! Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2021	19.30 - 21.00 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente   Komm heim zu dir	<b>Flora Petri</b>	Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Alpentherme Kassa Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1905	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise	<b>Claudia Hirsch</b>	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

## Samstag, 26.10.2024

1018	7.30 - 8.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Surya Namaska   Der Aufbau und Ablauf des Sonnengrußes	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2420	7.30 - 9.00 Uhr	Finde deine Balance   Übungen um Core & Balance zu stärken	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2623	7.30 - 9.00 Uhr	Fluid Flexibility Flow   Vinyasa Yoga	<b>Natali Hann E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1212	8.00 - 9.30 Uhr	Aktiv und kraftvoll in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1317	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation   Tauche in Dein höchstes Potential: Fokus auf die Feinausrichtung des Körpers	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 min vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Hotel Hirts
1424	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow   Shoulder and neck Love	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1817	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga & Core   Für einen starken Rumpf	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1614	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Fokus auf Nacken und Schulter	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Bausatzsystem: Mein persönlicher Yogaflow morgens   Welche Positionen lassen sich sinnvoll miteinander verbinden? Was brauche ich zur Unterstützung meiner persönlichen Bedürfnisse?	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Lebensfreude und Leichtigkeit mit Yogatherapie	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2912	8.00 - 9.30 Uhr	Yin Yoga Reise durch die Elemente: Wasser (Leopard/Westen)	<b>Flora Petri</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	<b>Manuel Leitner</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2516	8.30 - 10.00 Uhr	Rhythm is it: Spielerische & energetisierende Morgenpraxis   Sanftes Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
H3	9.00 - 11.00 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP: Im Fluss   Fließendes Üben	<b>Petros Haffenrichter</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
H4	11.00 - 12.00 Uhr	HIGHLIGHT WORKSHOP: Vortrag Philosophie: Alte Regeln für moderne Zeiten	<b>Petros Haffenrichter</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2624	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga   Water Element	<b>Natali Hann E/DE*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2022	13.30 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Yoga am Berg: Strong Core Flow   Vinyasa Yoga für einen starken Rumpf	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Schlossalm, Terasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2023	13.30 - 15.00 Uhr	Autumn Awakening Flow   Vinyasa Yoga	<b>Natali Hann E/DE*</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
4103	14.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Yoga mit den Elementen   Lebendigkeit als dein Geburtsrecht	<b>Flora Petri</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Samstag, 26.10.2024

2625	14.30 - 16.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
2421	15.00 - 16.30 Uhr	Langsame, meditative Bewegungsabläufe und Tiefenentspannung   Mit Hilfe des Chakrensystems	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1019	16.00 - 17.00 Uhr	Das Feuer ins unserer Mitte spüren   Kapalabhati und kräftige Flows	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1425	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Tänzer, Engel & Co	<b>Petra Jedinger</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1109	16.30 - 18.00 Uhr	Myofascial Release   Löse Verspannungen und beruhige das Nervensystem – loslassen, entspannen und regenerieren	<b>Lisa Arndt</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1213	16.30 - 18.00 Uhr	Twist and Shine   Drehungen für die Wirbelsäule im Kerzenschein	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1509	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Erde: Innerer Frieden	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1615	16.30 - 18.00 Uhr	Hips dont lie   Dynamischer Flow für glückliche Hüften	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2109	16.30 - 18.00 Uhr	Bausatzsystem: Mein persönlicher Yogaflow abends	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2024	16.30 - 18.00 Uhr	Raum schaffen in Schultern & Hüften   Hatha Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2517	16.30 - 18.00 Uhr	Rise & Shine   Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2719	16.30 - 18.00 Uhr	Yogatherapie für das Immunsystem	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra Nähre Dein Selbst: Fokus auf den feinstofflichen Körper	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1818	17.00 - 18.30 Uhr	Relax Yoga   Kraftquelle Entspannung	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2422	17.00 - 18.30 Uhr	Sūrya Namaskār & Sarvāngāsana	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2913	17.00 - 18.30 Uhr	Reise durch die Elemente: Feuer (Schlange/Süden)   Feueriger Vinyasa Flow	<b>Flora Petri</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2626	17.30 - 19.00 Uhr	Unwind   Evening Yoga	<b>Natali Hann</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1426	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Practice   Gentle movement and fascial release	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1020	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga für Alle	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme
1906	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz   Chakren	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
9999	20.30 - ca. 23.00 Uhr	Closing Ceremony: Kakao-Zeremonie	<b>Alina Lutz &amp; Fia Sonora mit musikalischer Untermalung von Yann Kuhlmann</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	freie Spende am Eingang

## Sonntag, 27.10.2024

2627	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga : The Rise of the lightful Dragon   Falling & Shedding to a Rising Rebirth	<b>Fia Sonora</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1214	8.00 - 9.30 Uhr	Starte in den Tag mit dynamischen Faszienyoga   Ein bewegter und aktivierender Flow	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Flow & Meditation Fließe mit Freude: Fokus auf Balancen und Rückbeugen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1427	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Practice   Daily maintenance movements	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1819	8.00 - 9.30 Uhr	Stille Kraft   Hatha Yoga und Meditation für mehr Gelassenheit	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1616	8.00 - 9.30 Uhr	Grüss die Sonne   Dynamischer Morning Flow	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2025	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Yoga für den seitlichen Körper	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Lebensfreudeflow: Es ist nie zu spät!   Ein heiters Miteinander für alle, denen Yoga erst in der 2. Lebenshälfte begegnet ist	<b>Margarete Weitzendorf</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2423	8.00 - 9.30 Uhr	Kraftvolles Feuer in dir erwecken   Lass uns ins Fließen kommen	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2720	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für die innere Kraft	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2914	8.00 - 9.30 Uhr	Reise durch die Elemente: Luft (Osten/Adler)   Ein Neubeginn-Vinyasa am Morgen	<b>Flora Petri</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3104	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN: Ashtanga Yoga   Mysore Style (Selbstpraxis)	<b>Manuel Leitner</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2518	8.30 - 10.00 Uhr	Find your Balance: Energetisierende Morgenpraxis   Sanftes Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo E/DE*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1021	10.00 - 11.30 Uhr	Schenke dir Wärme und Halt   Eine ruhige und erdende Praxis mit Lichtmeditation	<b>Bettina Zenz</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Eurpoe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr KTVB Bad Gastein
1907	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz   „Herbstfeeling“: natürlicher Rückzug im Herbst	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
4201	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Exploring Movement in a Flowing Fusion	<b>Fia Sonora E/DE*</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2628	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga   Fire Element	<b>Natali Hann</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1022	12.00 - 13.00 Uhr	Stretch and Twist   Mit Lachen und Feuer	<b>Verena Lainer</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2026	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg   Standing strong as the mountains: Stärke in Bewegung	<b>Caro Love E/DE*</b>	Schlossalm, Terasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

## Sonntag, 27.10.2024

1023	13.30 - 15.00 Uhr	Dein Körper - dein Refugium   Selbstverbundenheit und inneres Wohlbefinden durch Hatha Yoga & Meditation	<b>Ingrid Berger</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2027	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Awaken your practice   Root to Rise: Vinyasa Yoga	<b>Natali Hann</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2629	14.30 - 16.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
2424	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga (sanfte Einheit)   Restorative ruhige Praxis	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1428	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Schultern	<b>Petra Jedinger</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1110	16.30 - 18.00 Uhr	Find Patience   In der Ruhe liegt die Kraft – atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln	<b>Lisa Arndt</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1510	16.30 - 18.00 Uhr	Somatic Yin   Element Metall: Rückzug	<b>Sarah von Derschatta</b>	EUROPÄISCHER HOF (chem. CESTA GRAND)	Bad Gastein	
1617	16.30 - 18.00 Uhr	Wir machen das zusammen   Inklusiver Flow für alle	<b>Mark Dowe E/DE*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2721	16.30 - 18.00 Uhr	Enspannende Yogatherapie Einheit	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1025	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga   Calming down the nervous system	<b>Miruna Mihailescu E/DE*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1820	17.00 - 18.30 Uhr	Die Kunst des Loslassens   Yoga & Meditation für innere Freiheit	<b>Ingrid Berger</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2425	17.00 - 18.30 Uhr	Liquid Flow   Arm- und Bein-Balance	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2915	17.00 - 18.30 Uhr	Reise durch die Elemente: Unendlichkeit   Ein Vinyasa für jede Tageszeit	<b>Flora Petri</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2630	17.30 - 19.00 Uhr	Yin & Yoga Nidra	<b>Natali Hann</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1429	18.00 - 19.30 Uhr	Embodied Flow   Calming the nervous system	<b>Caro Love E/DE*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

# 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](mailto:info@gastein.com)

 Österreich  
Spüre das Leben



[gastein.com](http://gastein.com)