

Gastein

# Yogaherbst

PROGRAMM



17. – 26.10.  
2025

 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 271

**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 60 & 90 Min. Einheiten sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

Änderungen vorbehalten!

# 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 Yogakennntnisse vertieft werden.

## Dorfgastein

### Fulseck

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

### Kursaal

Die Helligkeit und Deckenhöhe sorgen für ausreichend Luft und spenden in den Yogastunden Kraft.

### 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 24. bis 26. Oktober im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

## Lounge Cherie

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

## Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen und relaxen im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

## Yogaherbst Kinoabend

SEMINARRAUM LICHTUNG, KONGRESSZENTRUM BAD HOFGASTEIN

Tauche ein in eine ganz besondere Filmnacht beim Gasteiner Yogaherbst! Genieße diesen besonderen Abend in einer einzigartigen Atmosphäre bei einem exklusiven Kinoabend und nutze die Gelegenheit, deinen Geist zu erweitern, neue Perspektiven zu entdecken. Lehne dich bei frischem Popcorn zurück und freue dich auf einen inspirierenden Yogafilm im Beisammensein mit Gleichgesinnten.



18.10.2025  
20.15 UHR



# Opening Ceremony Heilige Wasserzeremonie

mit Carmen Jedinger

Nimm Teil an einer uralten Art und Weise, sich mit dem Spirit des Wassers zu verbinden, bei der Carmen dich nicht nur in einen heiligen Raum führt, sondern bei der du auch teilnehmen und ein integraler Bestandteil der Offerings an das Wasser sein wirst.

Die zeremonielle Arbeit mit Wasser ist ein tiefgehender Prozess. Wasser ist unsere erste Vorfahrin. Unsere und die Erinnerung all unserer Vorfahren sind in ihr gespeichert. Schaffen wir Zugang zum Wasser im Außen, sowie im Innen, tut sich uns eine Welt der Magie, Heilung und göttlichen Führung auf.

Samstag

**18.10.**

ab 11.00 UHR

am Wasserfall\*,  
Bad Gastein

Eintritt bei freier Spende  
am Eingang,

Anmeldung erforderlich!

\* Bei Schlechtwetter im  
Kraftwerk am Wasserfall

# Workshops

## Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

### Highlight Workshop: Good vibes mit Marcel Clementi

KONGRESSZENTRUM, KTVB BAD HOFGASTEIN

EINZELTICKET  
€ 32  
2-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!



**FR 24.10.**  
10.00 – 12.00 UHR **Power Yoga**  
15.00 – 17.00 UHR **Yin Yoga & Journaling**

**SA 25.10.**  
10.00 – 12.00 UHR **Meine persönliche Morgenroutine:**  
für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit  
12.00 – 13.00 UHR **Vortrag** Achtsamkeit & glücklich leben

## Deep Stretch & Alignment

### Anatomische Präzision und Flexibilität

STRETCHING PANDA | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

**17.10.2025**  
14.00 – 15.30 UHR

In diesem Workshop gehen wir intensiv auf die richtige Ausrichtung des Körpers in den Asanas ein, um eine tiefere Dehnung und Flexibilität zu erreichen. Der Fokus liegt auf der präzisen Ausrichtung der Gelenke, der Aktivierung der richtigen Muskeln und der Vermeidung von Verletzungen. Wir werden mit verschiedenen Dehntechniken arbeiten, die speziell entwickelt wurden, um die Flexibilität in Hüften, Rücken und Schultern zu fördern, während gleichzeitig die Stärkung der Muskulatur nicht vernachlässigt wird. Dieser Workshop ist

ideal für alle, die ihre Praxis anatomisch vertiefen und gleichzeitig an ihrer Flexibilität arbeiten möchten.

Durch detaillierte Anleitungen und individuelle Korrekturen werden die Teilnehmer\*innen ihre eigene Körperwahrnehmung schärfen und lernen, wie sie Asanas mit einer besseren Körperausrichtung ausführen. Der Workshop richtet sich an Yogis aller Levels, die an einer intensiveren und nachhaltigeren Praxis interessiert sind.

## Charity Einheit: Yogatherapie für mehr Lebensfreude

**17.10.2025**

15.30 – 16.30 UHR

### Dies ist eine kostenlose Charity-Einheit für Menschen mit geringem Einkommen

ALEXANDRA MERANER | KURPARK BAD HOFGASTEIN

Die Ayur-Yogatherapie wurde seit 1996 auf Grund seiner langjährigen Erfahrung vom bekannten Yogatherapeuten Remo Rittiner entwickelt. Sie verbindet die klassische Yoga Tradition mit der ayurvedischen Wissenschaft und den neuesten westlichen Erkenntnissen der funktionellen Anatomie, Muskel- und Gelenktherapie.

Das Feine an dieser ganzheitlichen Therapieform ist, dass sie vermittelt, wie durch regelmässiges Praktizieren die Selbstheilungskräfte aktiviert werden können und somit Körper, Geist und Atem wieder ins Gleichgewicht gebracht werden können.

## Yin & Sound Healing

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

### Tiefe Entspannung und emotionale Heilung

STRETCHING PANDA | WIENER SAAL, GRAND HOTEL DE L'EUROPE

**17.10.2025**

19.00 – 21.00 UHR

In diesem Workshop kombinieren wir die beruhigende Praxis des Yin Yoga mit den heilenden Klängen von Klangschalen und anderen Instrumenten. Der Fokus liegt auf der Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, um tiefere Entspannungszustände zu erreichen und emotionale Blockaden zu lösen. Yin Yoga ermöglicht es, länger in den Posen

zu verweilen und den Körper vollständig zu entspannen, während die Klänge der Instrumente eine zusätzliche Ebene der Heilung einbringen. Teilnehmer\*innen können hier nicht nur Stress abbauen, sondern auch eine tiefere emotionale und körperliche Balance erfahren.

## Stressmanagement mit "The Work"

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 39

BIRGIT PEDEVILLA | GRILLPARZER-SAAL, HOTEL NORICA THERME

**17., 18. & 19.10.2025**

9.30 – 11.30 UHR

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

zu finden. Egal ob es um Selbstwert, Konflikte in Partnerschaft oder Job, oder belastete Kindheit und zugrunde liegende Ängste geht - alles lässt sich mit The Work bearbeiten und auflösen. Jede/r kann diese Technik erlernen und auch im Alltag jederzeit und überall anwenden.

## Annäherung an Armbalancen

ANKE EGGER | KONGRESSZENTRUM BAD HOFGASTEIN

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

18.10.2025  
14.00 – 16.00 UHR

Ein Workshop für alle, die neugierig sind auf das Spiel mit der Schwerkraft. Wir tasten uns langsam an erste Armbalancen heran – mit Zeit, Humor und viel Unterstützung. Es geht nicht ums Können, sondern ums

Erforschen. Du musst kein\*e Super-Yogi:ni sein – nur Lust haben, dich auszuprobieren und vielleicht ein kleines Stück über dich hinauszuwachse

## Yoga - Jodelwalk

Tief geatmet und lustvoll gejodelt

JOHMA HASLINGER | SPORTGASTEIN

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

19.10.2025  
10.00 – 12.00 UHR

Yoga Jodelwalk ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig Spaß zu haben. Wir wandern eine Runde in Sportgastein und verbinden yogische Atemmuster während dem Gehen und das lustvolle

erspüren unserer Stimmöglichkeiten an schönen Plätzen. Das gemeinsame Jodeln kann eine fröhliche und befreiende Art sein, deine Stimme zu nutzen und gleichzeitig die Atmung zu vertiefen. Lass dich dabei von deiner eigenen Stimmkraft überraschen.

## Yin Yoga & Klang

Der Erde nahe

JOHMA HASLINGER | KONGRESSZENTRUM BAD HOFGASTEIN

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

19.10.2025  
20.00 – 22.00 UHR

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yoga, die sich auf das Halten von Positionen über längere Zeiträume konzentriert welche mit möglichst entspannter Muskulatur und eine Yin Geisteshaltung ausgeführt werden. Die sanften Klänge der hochschwingenden Kristallklängschalen unterstützen die

Entspannung und vertiefen die meditative Qualität der Yin Yoga Praxis. Das anschließende Klangbad lässt das Erfahrene integrieren und in eine Tiefenentspannung führen welche die Selbstheilungskräfte aktiviert und in eine tiefe Stille und Verbundenheit führen kann.

## NEUMOND - RITUAL

mit Kakao-Zeremonie

FIA SONORA | HOTEL BLÜ

3-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 60

21.10.2025  
20.00 – 23.00 UHR

Der Neumond lädt uns ein, innezuhalten, loszulassen und mit neuer Klarheit unsere Herzenswünsche zu formulieren. In dieser besonderen Zeremonie verbinden wir die transformierende Kraft des Neumondes mit einem uralten Ritual aus Mesoamerika

– der Kakao-Zeremonie. Dieses Ritual ist eine Einladung, dich selbst zu spüren – mit offenem Herzen und in Verbindung zur Natur, dem Mond und deiner inneren Weisheit

## Deepen your Backbend, Inversions

Umkehrhaltungen

NATALI HANN | GRAND HOTEL DE L'EUROPE

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 30

22.10.2025  
13.30 – 15.00 UHR

Lerne Umkehrhaltungen mit der Step-by-Step Methode! In diesem Workshop wirst du die Grundlagen für den Unterarmstand und Handstand erarbeiten, von der richtigen Technik bis hin zu Kraftaufbau

und Stabilität. Schritt für Schritt wirst du sicherer in diesen herausfordernden Asanas und entwickelst mehr Vertrauen in deinen Körper.

## Human Design und Yoga

ANNKATHRIN BAUER | KURSAAL BAD HOFGASTEIN

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

23.10.2025  
13.00 – 15.00 UHR

In diesem Workshop kombinierst du die transformative Kraft von Human Design und Yoga, um ein tieferes Verständnis für dein einzigartiges Selbst zu entwickeln.

Herausforderungen, damit du bewusst mit Du lernst die Basics von Human Design und erfährst mehr über dein Selbst & dein Umfeld, als du dir vorstellen kannst.

## Genuss-Yoga

FLORA PETRI | WAGGERSAAL, KTVB BAD GASTEIN

1,5-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 32

23.10.2025  
13.00 – 14.30 UHR

Durch Atem, Bewegung, Tönen und verkörpertes Erleben wirst du das tiefe Zusammenspiel von Empfindung und Ausdruck erkunden. Mit Werkzeugen wie verbundenem Atem und Selbstmassage werden wir die unendliche Präsenz

von Selbstliebe und Genuss erforschen. Gemeinsam schaffen wir einen mutigen, unterstützenden Raum, um die Wünsche des Körpers zu ehren und die lebendige Lebensenergie in uns zu feiern.

## Yoga Animal Locomotion

Sounds of the Jungle

FIA SONORA | KURPARK BAD HOFGASTEIN

1,5-STUNDE-WORKSHOP  
€ 32

26.10.2025  
10.30 – 12.00 UHR

Dieser dynamische Workshop kombiniert kreative Fortbewegungsmuster inspiriert von den Tieren im Budokon Yoga und anderen Traditionen mit funktionellem

Training. Spielerisch werden Kraft, Mobilität und Koordination gefördert – begleitet von Dschungel-Sound à la Fia.

# Die Yogaguides



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



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



**Sabine Klein**  
Vinyasa, Sivananda, Hatha Yoga  
[www.openflowyoga.com](http://www.openflowyoga.com)



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



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



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



**Patrick Kohlbacher**  
Kundalini Yoga, Hatha Yoga,  
Klangschalen  
[www.patrickkohlbacher.com](http://www.patrickkohlbacher.com)



**Julie Ottino**  
Ganzheitliches Yoga, Hatha Yoga, Yoga  
& Sound, Meditation & Mantrasingen  
[@ottinajulie](https://www.instagram.com/ottinajulie)



**Annkathrin Bauer**  
Yoga Flow & Meditation, Function/  
Mobility, Mental & Medical Health,  
Human Design  
[www.amazonia.yoga](http://www.amazonia.yoga)



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



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



**Birgit Pedevilla**  
The Work Begleitungen (Byron Katie),  
Gesundheitsyoga, Beckenbodenyoga,  
Spiraldynamik, Yin Yoga, Hatha Yoga,  
Yoga für Kinder, Schwangerschaftsyoga



**Damara Berger**  
Yoga, Meditation, Achtsamkeit,  
Pranayama  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)



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



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



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



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



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



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



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



**Marcel Clementi**  
Ashtanga Yoga, Multistyle mit Vinyasa,  
Hatha, Yin Yoga  
[www.marcelclementiyoga.com](http://www.marcelclementiyoga.com)



**Carmen Jedinger**  
Yoga und Schamanismus  
[de.antaraatelier.com](http://de.antaraatelier.com)



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



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



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



**Daniela Keller**  
Chromatic Yoga, Alignment, Live Guitar  
for Shavasana  
[@tschakka-baem](http://@tschakka-baem)



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



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

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



## Stretching Panda

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



## Nadja Yogininni

zertifizierte Yogalehrerin, Spezialistin für ätherische Öle  
[www.yogininni.at](http://www.yogininni.at)



## Christine Swoboda

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



## Bettina Zenz

Ergotherapie & Yoga, Viniyoga, Pranayama, Faszienyoga, Beckenbodentraining, Vedic Chanting  
[www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg](http://www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg)



## Susanne Tack

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

# Goodie Bags

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

**In 3 dieser Goodie Bags ist jeweils ein 5er Block für reguläre 90-minütige Yogaeinheiten für die Yogatage 2026 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

Kur- & Tourismusverband  
 Bad Hofgastein  
 Tauernplatz 1

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



# Yoga Hotels in Gastein

**Du bist auf der Suche nach einer passenden Unterkunft für deinen Yogurlaub?**

Die Yoga Premium Partner Hotels bieten während des Yogaherbsts 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)



## Hotel Österreichischer Hof

### Bad Hofgastein

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

# Yoga Hotels 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)



## Villa Excelsior Hotel und Kurhaus

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



## Hotel Miramonte

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



## Hotel Alpenblick

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



## the cōmodo

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



## HAPIMAG Kaiserhof

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



## Straubinger Grand Hotel

**Bad Gastein**  
Straubingerplatz 2  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 304 90 500  
[www.travelcharme.com/hotels/straubinger](http://www.travelcharme.com/hotels/straubinger)



## Alpinspa zur Post

**Bad Gastein**  
Böcksteiner Bundesstr. 112  
5640 Bad Gastein  
+43 650 558 77 99  
[www.alpinspa-post.com](http://www.alpinspa-post.com)



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

Yoga  
Programm

## Freitag, 17.10.2025

2601	7.30 - 9.00 Uhr	Spinal Waves   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Relax Vinyasa Flow	<b>Sabine Klein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1601	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Balance und Achtsamkeit	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1801	8.00 - 9.30 Uhr	Power up & Slow down	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1901	8.00 - 9.30 Uhr	Love yourself first   Herzöffnendes Yoga	<b>Julie Ottino</b>	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Yoga   In Achtsamkeit zur inneren Stille finden	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2401	8.00 - 9.30 Uhr	Happy morning flow   Gemeinsam in den Tag starten	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2901	8.00 - 9.30 Uhr	Ruhiger Start in den Tag	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Einstieg ins Ashtanga Yoga	<b>Manuel Leitner DE/E*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2141	9.30 - 11.30 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Birgit Pedevilla</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
1001	10.00 - 11.30 Uhr	OPENING Singkreis: Gemeinsames Tönen, Summen und Singen von Mantren und Liedern aus aller Welt	<b>Johma Haslinger</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, Eingang Wiener Saal
2001	11.00 - 12.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yoga am Berg : Breath & Mind   Atem und Wohlbefinden gehen Hand in Hand	<b>Julia Schweiger</b>	Schlossalm, Terrasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
1002	12.00 - 13.30 Uhr	Spiel mit Kraft und Gelassenheit   Stehhaltungen mit Nacken-Schulter-Mobilisierung	<b>Christine Swoboda</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2002	13.30 - 15.00 Uhr	Hatha Yoga   Wohltat für Hüften und Beine nach dem Sport	<b>Petra Janata</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2602	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
4101	14.00 - 15.30 Uhr	WORKSHOP: Deep Stretch & Alignment Workshop   Anatomische Präzision und Flexibilität	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2003	15.30 - 16.30 Uhr	CHARITY (kostenlose Einheit): Yogatherapie für mehr Lebensfreude	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Element Erde	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga als Weg nach Hause zu mir   Sanfte Praxis mit meditativen Elementen	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1602	16.30 - 18.00 Uhr	Vinyasa Flow   Abendliche Entspannung	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

## Freitag, 17.10.2025

2101	16.30 - 18.00 Uhr	Gesundheitsyoga   So stärke ich mein Immunsystem	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2501	16.30 - 18.00 Uhr	Welcome Autumn   Sanfte Abendpraxis	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1302	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yin Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1802	17.00 - 18.30 Uhr	Align, breathe and smile	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2402	17.00 - 18.30 Uhr	100% Yin   Vom Herzen	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2902	17.00 - 18.30 Uhr	Relax into the Evening	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2603	17.30 - 19.00 Uhr	Elemental Yoga   Schamanische Yogaeinheit zum Element Wasser	<b>Carmen Jedinger DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1401	18.00 - 19.30 Uhr	Nest and rest   Yin Yoga, Meridian Atmung	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
45	19.00 - 21.00 Uhr	WORKSHOP: Yin & Sound Healing Workshop   Tiefe Entspannung und emotionale Heilung	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Samstag, 18.10.2025

2604	7.30 - 9.00 Uhr	Water Lotus Family   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga als Weg zur Entfaltung   Herzöffnende Rück- und Seitbeugen	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1303	8.00 - 9.30 Uhr	Relax Vinyasa Flow	<b>Sabine Klein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1402	8.00 - 9.30 Uhr	Frequenz anheben   Vinyasa Yoga, Breath work	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1603	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Ruhe und Achtsamkeit im Alltag	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1803	8.00 - 9.30 Uhr	Inspire your Practice	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1902	8.00 - 9.30 Uhr	Sanfter Morgenflow	<b>Julie Ottino</b>	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Chakra-based Yoga   Liberating Current	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2403	8.00 - 9.30 Uhr	Meditation, Pranayama und sanfte Flows	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2502	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow   Öffne dein Herz	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2903	8.00 - 9.30 Uhr	Kraftvoller Start in den Tag   Pranayama und Asana	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Ashtanga Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	<b>Manuel Leitner DE/E*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2004	8.30 - 10.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yogatherapie für eine gesunde Basis	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2142	9.30 - 11.30 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Birgit Pedevilla</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
1403	10.00 - 11.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

## Samstag, 18.10.2025

7777	11.00 - ca. 13.30 Uhr	OPENING CEREMONY: Heilige Wasserzeremonie am Gasteiner Wasserfall	<b>Carmen Jedinger DE/E*</b>	Wasserfall Bad Gastein, Schlechtwetter: Kraftwerk am Wasserfall	Bad Gastein	Einlass ab 10.45 Uhr, Kraftwerk am Wasserfall
2005	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga am Berg: Mit Kraft zum inneren Feuer	<b>Verena Lainer</b>	Schlossalm, Terrasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
1005	13.30 - 15.00 Uhr	Power Yoga   Körperliche Stärke und geistige Klarheit	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2605	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
4201	14.00 - 16.00 Uhr	WORKSHOP: Annäherung an Armbalancen	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2404	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime   Restorative Fly	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1102	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Element Metall	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Yin & Klang   Hüft- und Herzöffnung mit Livemusik	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1604	16.30 - 18.00 Uhr	Meditation und Pranayama   Innerer Frieden	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga   Unterstützung bei starken Emotionen	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2503	16.30 - 18.00 Uhr	Yang & Yin Flow   Anspannen & Entspannen	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1304	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra   Standhaltungen und Vorbeugen zur Aktivierung des Elements Erde im Körper, für Stabilität und Ruhe	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1804	17.00 - 18.30 Uhr	Stretch it out	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2405	17.00 - 18.30 Uhr	100% YIN   HAPPY HIPS	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2904	17.00 - 18.30 Uhr	Joyful Eveningflow	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2607	17.30 - 19.00 Uhr	Vinyasa Yoga   Fun Transitions	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1404	18.00 - 19.30 Uhr	Cooling for Menopause Talk   Hatha Yoga und Breath work	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1006	18.30 - 19.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yoga-ABC: Einsteiger-Klasse für Yoga-Neulinge	<b>Christine Swoboda</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
1501	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz   Chakren	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	

## Sonntag, 19.10.2025

2606	7.30 - 9.00 Uhr	Divine Rest Yoga   Hatha Yoga & Yoga Nidra	<b>Carmen Jedinger DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1007	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement   Neck & shoulder service	<b>Caro Love DE/E*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1204	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga als Erkenntnisweg   Fordernde Asana-Praxis mit Reflexionsmomenten	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow & Meditation   Sonnengrüße zur Aktivierung des Energieflusses aus einer starken Mitte	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1405	8.00 - 9.30 Uhr	Happy hips   Vinyasa und Faszien Dehnungen	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1605	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow   Kraft & Flexibilität in Einklang	<b>Stretching Panda DE/E*</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1805	8.00 - 9.30 Uhr	Align and Shine	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1903	8.00 - 9.30 Uhr	Tanzende Krieger	<b>Julie Ottino</b>	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2203	8.00 - 9.30 Uhr	Body-Mind-Yoga   Entspannt in Veränderung	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2406	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga   Rising from the Roots	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2504	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Morning Flow   Yoga für mehr Flexibilität	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2905	8.00 - 9.30 Uhr	Waking up your Spine   Für Inspiration und Haltung	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	<b>Manuel Leitner DE/E*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2006	9.00 - 10.30 Uhr	Yogatherapie für Nacken und Schultern	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2143	9.30 - 11.30 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	<b>Birgit Pedevilla</b>	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
1502	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz   Herbstfeeling	<b>Claudia Hirsch &amp; Susanne Tack</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
4103	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Yoga – Jodelwalk	<b>Johma Haslinger</b>	Sportgastein   Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) Sie benötigen: Gutes Schuhwerk und warme, bequeme Kleidung
1008	10.30 - 12.00 Uhr	Yoga als Weg durch Krisen   Stärkende Praxis für den Rücken	<b>Christine Swoboda</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
1406	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2007	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga in Community   Gruppenyogaübungen für Lebensfreude und Verbundenheit	<b>Julia Schweiger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1009	11.30 - 13.00 Uhr	Yoga & Shake für Erdverbundenheit und Rückzug	<b>Johma Haslinger</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2008	13.30 - 15.00 Uhr	Yogatherapie für die innere Balance	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2608	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	

## Sonntag, 19.10.2025

2009	13.30 - 15.00 Uhr	Gipfelkraft   Yoga für Fokus und Stärke	<b>Lisa Arndt</b>	Schlossalm, Terrasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
1010	14.00 - 15.30 Uhr	Yoga der Sinne   Mit wechselndem Fokus auf verschiedene Sinne Yoga neu erleben	<b>Julia Schweiger</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
3001	14.00 - 15.30 Uhr	Yoga am Berg   Mediation und Flow mit Räuchern	<b>Verena Lainer</b>	Yogaplatz Fulseck   Nur bei Schönwetter!	Dorfgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, Talstation Fulseckbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
2407	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime   Dynamische Yogacineit	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga   Element Wasser	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für mehr Schönheit und Anmut   Stehhaltungen mit Hüft- und Schulter-Fokus	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1606	16.30 - 18.00 Uhr	Relax & Go deeper   Yin Yoga & Tiefenentspannung	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga   Mit Bewegung und Meditation zum inneren Gleichgewicht	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2505	16.30 - 18.00 Uhr	Going Deep   Yoga für geschmeidige Hüften	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1306	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Pranayama   Erdende Praxis mit Fokus auf eine sanfte Öffnung der vier Tore des Körpers, Schultern und Hüften	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1806	17.00 - 18.30 Uhr	Erdende Herbst-Balance	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2408	17.00 - 18.30 Uhr	Embodied Flow Yoga   Pause & Reset	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2906	17.00 - 18.30 Uhr	Twist and open the backbody	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2609	17.30 - 19.00 Uhr	Divine Rest Yoga   Hatha Yoga & Yoga Nidra	<b>Carmen Jedinger DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1407	18.00 - 19.30 Uhr	Selbstmitgefühl   Yin Yoga und Buddhistische Meditation	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
4202	20.00 - 22.00 Uhr	WORKSHOP: Yin Yoga & Klang   Der Erde nahe Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad	<b>Johma Haslinger</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

**Montag, 20.10.2025**

2610	7.30 - 9.00 Uhr	Shoulder Mobility   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1011	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement   Finding Balance	<b>Caro Love DE/E*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1206	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für „Kopfmenschen“   Intensive Morgenpraxis mit Sonnengrüßen	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1307	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Flow & Meditation   Flow für die Verbindung zur Intuition mit Fokus auf das dritte Auge und das Nabelchakra	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1408	8.00 - 9.30 Uhr	Energie Boost   Breath work und Kundalini Yoga	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1607	8.00 - 9.30 Uhr	Erdung und Stabilität   Vinyasa & Yin Yoga	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1807	8.00 - 9.30 Uhr	Goldener Herbst-Flow	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2010	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yogatherapie für mehr Leichtigkeit im Leben	<b>Alexandra Meraner</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Partneryoga Yoga for Two   Yoga zu zweit neu erleben	<b>Julia Schweiger</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2409	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen	<b>Anke Egger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2506	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga All In   Asana, Pranayama, Meditation, Tiefenentspannung	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2907	8.00 - 9.30 Uhr	Juicy Hips and Shoulders	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2011	9.45 - 10.45 Uhr	Gesundheitsyoga für den Rücken   Deinem Rücken Gutes tun	<b>Petra Janata</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.30 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2012	11.00 - 12.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Slow & Simple   Langsame Flows für ein tieferes Eintauchen in die Body-Mind Connection.	<b>Julia Schweiger</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1012	13.00 - 14.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yoga als Bewegungstherapie	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2014	14.00 - 15.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yogatherapie für den Rücken	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1409	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Water Element	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Kudalini Yoga   Kriya für Thymusdrüse und Immunsystem	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1608	16.30 - 18.00 Uhr	Breathe & Flow   Pranayama & Vinyasa	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga, Meditation & Yoga Nidra   Unterstützung für einen gesunden Schlaf	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2507	16.30 - 18.00 Uhr	Abend Yoga   sanfte Praxis mit Kriya Übung (geistrige Reinigung zum Loslassen)	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

**Montag, 20.10.2025**

1308	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha & Yoga Nidra   Ruhiges Yoga zur Stabilisierung des Nervensystems	<b>Annerte Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1808	17.00 - 18.30 Uhr	Innere Ruhe	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2410	17.00 - 18.30 Uhr	Erdende Abend Praxis   Was und wer war ich heute?	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2611	17.30 - 19.00 Uhr	Kundalini Yoga   Erdung & Stabilität: Ankommen im Körper	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1410	18.00 - 19.30 Uhr	Emotional release   Yin Yoga und Yoga Nidra	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2015	19.00 - 20.30 Uhr	Yogatherapie für gesunden Schlaf	<b>Alexandra Meraner</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
4104	20.00 - ca. 22.00 Uhr	WORKSHOP: Klang als Quelle der Inspiration	<b>Johma Haslinger</b>	Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Dienstag, 21.10.2025

2612	7.30 - 9.00 Uhr	Kundalini Yoga   Fließende Lebenskraft: Kreativität & Lebendigkeit spüren	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1207	8.00 - 9.30 Uhr	Atem als Geschenk   Atem- und Bewegungsübungen für entspannten Schlaf	<b>Christine Swoboda</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Dynamisches Hatha Yoga & Meditation für einen kraftvollen und bewussten Tag	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1411	8.00 - 9.30 Uhr	Hebe deine Energie an   Schütteln und Vinyasa Yoga	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1609	8.00 - 9.30 Uhr	Energie & Stärke   Vinyasa Flow	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1809	8.00 - 9.30 Uhr	Herbstzauber   Körper und Geist	<b>Lisa Arndt</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2016	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für eine gesunde Körpermitte	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Energie und gute Laune für den Tag	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2411	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga auf Händen und Füßen	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2508	8.00 - 9.30 Uhr	Good Morning Flow   Dein perfekter Start in den Tag	<b>Tatiana Koller</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2908	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Feuer	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1013	8.30 - 10.00 Uhr	Mindful Movement   Daily maintenance movement	<b>Caro Love DE/E*</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr KTVB Bad Gastein
1009	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga & Shake für Erdverbundenheit und Rückzug	<b>Johma Haslinger</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1014	13.00 - 14.00 Uhr	Yoga für den Beckenboden	<b>Christine Swoboda</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2017	13.00 - 14.30 Uhr	Yogatherapie gegen Stress	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1015	16.00 - 17.30 Uhr	Mindful Movement   The Core	<b>Caro Love DE/E*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1412	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga   Aerial Yoga   Air Element	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1105	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga   Kriya für körperlichen Ausgleich um den Geist zu erheben	<b>Johma Haslinger</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Gesundheitsyoga   Wohltat für Schultern und Nacken	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2509	16.30 - 18.00 Uhr	BÄM! Yoga   Power up & Slow down	<b>Daniela Keller DE/E*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

## Dienstag, 21.10.2025

1310	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha Yoga & Yoga Nidra	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1810	17.00 - 18.30 Uhr	Loslassen & Neuausrichtung	<b>Lisa Arndt</b>	the cōmodo	Bad Gastein	
2412	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha und Pranayama   Ruhige, sanfte Abend Praxis	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2913	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Erde   Sanfte Dehnungen und tiefes Loslassen	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2613	17.30 - 19.00 Uhr	Funky Hip Mobility   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2018	18.00 - 19.00 Uhr	Entspannungs-Meditation   Ruhe und Entspannung im magischen Wald	<b>Alexandra Meraner</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 17.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1413	18.00 - 19.30 Uhr	Resilienz   Hatha Yoga, Yin Yoga und Meditation	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2019	19.30 - 20.30 Uhr	Restorative Yoga   Breath Release	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1503	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance   Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2628	20.00 - ca. 23.00 Uhr	WORKSHOP: NEUMOND-RITUAL mit Kakao-Zeremonie	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

## Mittwoch, 22.10.2025

1504	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation   Ein Impuls	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1016	7.30 - 8.30 Uhr	Mindful Movement   Morning Energiser	<b>Caro Love DE/E*</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Gastein
2614	7.30 - 9.00 Uhr	Hol(Y)stic Yoga Movement   Pancake work	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Root to Rise	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1414	8.00 - 9.30 Uhr	Root to rise   Vinyasa Yoga und Breath work	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1610	8.00 - 9.30 Uhr	Öffne dein Herz   Vinyasa & Yin Yoga	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1811	8.00 - 9.30 Uhr	Just breathe   Der Atem als Anker	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga   Frisch und klar in den Tag	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2413	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Formen	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2510	8.00 - 9.30 Uhr	Wake up & Feel amazing   Back to Basics	<b>Daniela Keller DE/E*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2909	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Luft	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1017	9.00 - 10.30 Uhr	Fluid Flexibility Flow	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2020	10.30 - 12.00 Uhr	Yogatherapie für deine Potenzialentfaltung	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1415	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1018	12.00 - 13.00 Uhr	Faceyoga	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Gastein
4105	13.30 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Deepen your Backbend, Inversions   Umkehrhaltungen	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Eingang Wiener Saal!
1019	16.00 - 17.00 Uhr	Mindful Movement   Gentle backbends	<b>Caro Love DE/E*</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Yinyasa Yoga & Yin Yoga	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Faszienyoga für dein ISG und den unteren Rücken	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2106	16.30 - 18.00 Uhr	Soft Yoga Flow   Klassisches Vinyasa Flow Yoga	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2511	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Hips   Hip openers & Balance	<b>Daniela Keller DE/E*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2021	16.30 - 18.00 Uhr	Yogatherapie für den ganzen Körper	<b>Alexandra Meraner</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Hüftöffner für inneren Frieden	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1812	17.00 - 18.30 Uhr	Relax Yoga   Tiefe Entspannung für Körper und Geist	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	

**Mittwoch, 22.10.2025**

2414	17.00 - 18.30 Uhr	Druta Halasana   Eine erdende Praxis im Sitzen	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2914	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga   Reise durch die Elemente	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2615	17.30 - 19.00 Uhr	Kundalini Yoga   Mut & Willenskraft	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1416	18.00 - 19.30 Uhr	Zeit für dich   Tapping, Breath work, Yin Yoga	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1020	19.00 - 20.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Aqua Yoga   Water Experience	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Kassa Felsentherme
2022	19.30 - 20.30 Uhr	Pranayama   Pure Breathing Practice	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**Donnerstag, 23.10.2025**

2616	7.30 - 9.00 Uhr	Full Body Mobility & Coordination   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1021	8.00 - 9.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yoga Basics	<b>Bettina Zenz</b>	Yogaplattform & Wasserfall   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1313	8.00 - 9.30 Uhr	Bringe Fokus und Weite in Deinen Körper und Deinen Geist	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1417	8.00 - 9.30 Uhr	Herzbasiertes Vinyasa Yoga	<b>Nicole Herrmann</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1813	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für die Seele   Achtsamkeit in Bewegung	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2207	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Moments   Ruhe im Körper, Frieden im Geist.	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2415	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Hüftöffner   Aktivierende Yogaeinheit	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2512	8.00 - 9.30 Uhr	Healthy Back   Sidebends & Twists	<b>Daniela Keller DE/E*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2910	8.00 - 9.30 Uhr	Yin Yoga   Wasser	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1022	11.00 - 12.30 Uhr	Autumn Awakening Flow	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1418	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
4106	13.00 - 14.30 Uhr	WORKSHOP: Genuss-Yoga	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Waggerlsaal, KTVB Bad Gastein	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
4203	13.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Human Design und Yoga	<b>Annkathrin Bauer</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2617	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Expand & Elevate   Vinyasa & Herzöffnung	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1209	16.30 - 18.00 Uhr	Drum Move   Atmungs- und Bewegungsrhythmus folgen dem Rhythmus von Trommeln	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1611	16.30 - 18.00 Uhr	Süße Träume & Gute Nacht   Yin Yoga & Meditation	<b>Nadja Yugininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

## Donnerstag, 23.10.2025

2107	16.30 - 18.00 Uhr	Body Stress Relief   Beweglichkeit und Entspannung	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2513	16.30 - 18.00 Uhr	Open Heart I   The Joy of Backbends	<b>Daniela Keller DE/E*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Unterstützte Rückbeugen für Sanftmut	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt   Pavillon an der Promenade	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1814	17.00 - 18.30 Uhr	Evening Calm   Atem der Stille	<b>Ingrid Berger (DE/E*)</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2416	17.00 - 18.30 Uhr	Einklang durch Verbindung mit sich selbst   Sanfte Yogaeinheit	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2915	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Erde   Sanfte Dehnungen und tiefes Loslassen	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2618	17.30 - 19.00 Uhr	Kundalini Yoga   Herzöffnung & Mitgefühl	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1419	18.00 - 19.30 Uhr	Coming home to the body   Zurück zu den Basics	<b>Caro Love DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1505	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
1023	20.00 - 21.30 Uhr	Mindful Movement   Candlelight Flow	<b>Caro Love DE/E*</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

## Freitag, 24.10.2025

2619	7.30 - 9.00 Uhr	Arm Balances   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1210	8.00 - 9.30 Uhr	Ein aktiver Morgenflow mit dynamischen Faszienyoga	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1315	8.00 - 9.30 Uhr	Für nachhaltige Klarheit	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1420	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement   The Core	<b>Caro Love DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1612	8.00 - 9.30 Uhr	Slow Morning   Fließendes Vinyasa	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1815	8.00 - 9.30 Uhr	Breath & Restore   Regeneration durch Atem und Bewegung	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cōmodo	Bad Gastein	
1904	8.00 - 9.30 Uhr	Sunrise Yoga   Let your light shine	<b>Julie Ottino</b>	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2208	8.00 - 9.30 Uhr	Active Mobility Flow   Gezielte Mobilisierung	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2417	8.00 - 9.30 Uhr	Muladhara Chakra & Apana Mudra   Aktivierende Yogaeinheit zur Förderung der Erdung über das Wurzelchakra.	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2514	8.00 - 9.30 Uhr	Open Mind   Shoulder openings & Neck release	<b>Daniela Keller DE/E*</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2911	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Unendlichkeit	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
3104	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Ashtanga Yoga   Mysore Style (Selbstpraxis)	<b>Manuel Leitner DE/E*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
H1	10.00 - 12.00 Uhr	HIGHLIGHT: Power Yoga	<b>Marcel Clementi</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Badgastein
1421	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2108	11.00 - 12.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Aqua Yoga   Water Experience	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
2024	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg : Reise durch die Elemente   Von der Erde in die Unendlichkeit	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Schlossalm, Terrasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
2620	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
1024	14.00 - 15.30 Uhr	Vinyasa Yoga   Unwind - Grounded & Grateful	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
H2	15.00 - 17.00 Uhr	HIGHLIGHT: Yin Yoga & Journaling	<b>Marcel Clementi</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr KTVB Bad Hofgastein
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Within Flow   Fall Into Balance	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1211	16.30 - 18.00 Uhr	Coming Down   Von einer aktiven Bewegungssequenz zur ruhigen erdenden Praxis fließen	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1613	16.30 - 18.00 Uhr	Nervensystem Reset   Yin Yoga & EFT	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

## Freitag, 24.10.2025

2109	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Sonnengruß   Fließender Start für Körper und Geist	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2515	16.30 - 18.00 Uhr	Soft & sweet   Slow Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Vorbeugen für tiefere Einblicke und Erkenntnisse	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1816	17.00 - 18.30 Uhr	Schulter-Nacken-Spezial	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2418	17.00 - 18.30 Uhr	Meditative Entspannung   Sanfte Yogaeinheit	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2912	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Erde   Sanfte Dehnungen und tiefes Loslassen	<b>Flora Petri DE/E*</b>	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2621	17.30 - 19.00 Uhr	Kundalini Yoga   Ausdruck & Kommunikation: Deine Wahrheit leben	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1422	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement   Fascial Release for Peace of Mind	<b>Caro Love DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
9999	21.00 - ca. 0.00 Uhr	LOVE X RISING YOGACLUBBING - 10 Jahre Yogaherbst: CELEBRATION OF CONNECTION	<b>DJ Danny Saggars aus Ibiza</b>	Kraftwerk am Wasserfall	Bad Gastein	Shuttle von Bad Hofgastein: 20.30 Uhr Abfahrt KTVB Tauernplatz 1, Einlass ab 20.45 Uhr, Eingang Kraftwerk am Wasserfall

## Samstag, 25.10.2025

2622	7.30 - 9.00 Uhr	Leg Balances   Hol(Y)stic Yoga Movement	<b>Fia Sonora DE/E*</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	Verbinde Dich mit Deinem höchsten Potential	<b>Annerte Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1423	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement   Movement Snacks for in between	<b>Caro Love DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1614	8.00 - 9.30 Uhr	Detox & Release   Vinyasa & Yin Yoga	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1817	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Hips	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cōmodo	Bad Gastein	
1905	8.00 - 9.30 Uhr	Love yourself first   Herzöffnendes Yoga	<b>Julie Ottino</b>	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Core Stability Yoga   Stärkung der Körpermitte	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2419	8.00 - 9.30 Uhr	Vorbereitung für Tittibhasana   Eine kraftvolle Praxis	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2516	8.00 - 9.30 Uhr	Rise & Shine   Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
3105	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga   Geführte Einheit	<b>Manuel Leitner DE/E*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
1025	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Energizing Flow	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Yogaplatzform & Wasserfall   Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
H3	10.00 - 12.00 Uhr	HIGHLIGHT: Morgenroutine	<b>Marcel Clementi</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1424	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2110	11.00 - 12.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Aqua Yoga   Open Heart, Open Mind Yoga Flow	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
H4	12.00 - 13.00 Uhr	HIGHLIGHT: Vortrag	<b>Marcel Clementi</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.00 Uhr, KTV Bad Hofgastein
2025	13.00 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg   Root to Rise   Für neue Kraft, innere Ruhe und unerschütterliche Präsenz	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	Schlossalm, Terrasse Bergstation Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Schlossalmbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
2623	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
2026	16.00 - 17.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Yin Samurai   Präzision. Präsenz. Frieden.	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2420	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime   Restorative Fly	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1109	16.30 - 18.00 Uhr	Soft Heart Flow   Entspannung & Achtsamkeit	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1213	16.30 - 18.00 Uhr	Mit MFR MyoFascialRelease in den Abend gleiten   Für Schultern und Nacken, oder Rücken	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1615	16.30 - 18.00 Uhr	Yin fürs Herz	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

## Samstag, 25.10.2025

2111	16.30 - 18.00 Uhr	Goddess Yoga Flow   Im Fluss deiner weiblichen Urkraft	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2517	16.30 - 18.00 Uhr	Fly me to the moon   Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Tiefe Drehungen für Klarheit im subtilen Körper	<b>Annette Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1818	17.00 - 18.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Flow & Glow	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	
2421	17.00 - 18.30 Uhr	Wie und Wo nehmen wir Ruhe und Entspannung wahr?	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2624	17.30 - 19.00 Uhr	Kundalini Yoga: Intuition & Innenschau	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1425	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement   Functional Movement	<b>Caro Love DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

## Sonntag, 26.10.2025

2625	7.30 - 09.00 Uhr	Vinyasa Yoga   Strength & Stability	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1214	8.00 - 9.30 Uhr	Morgengold   Aktivität und Energie für den Tag tanken	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Erfahre und integriere Deine Möglichkeiten	<b>Annerte Söhnlein DE/E*</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Hotel Haus Hirt
1426	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement   Changing directions	<b>Caro Love DE/E*</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1616	8.00 - 9.30 Uhr	Rückenschmerzen, Ade! Therapeutisches Yoga & Yin Yoga	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1819	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Awakening   Sanfter Start in den Tag	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	
1906	8.00 - 9.30 Uhr	The magic of Autumn   Kehre ein und lasse los	<b>Julie Ottino</b>	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Open Hips - Open Heart	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2422	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße & Shavasana	<b>Damara Berger DE/E*</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2518	8.00 - 9.30 Uhr	Good morning sunshine   Vinyasa Flow Yoga	<b>Julia Fegert-Dujo</b>	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
3106	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga die erste Serie	<b>Manuel Leitner DE/E*</b>	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
1506	10.00 - 11.30 Uhr	Harmony Dance & Awareness   4 Elemente	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
1026	11.00 - 12.30 Uhr	Frauenpower   Ein aktiver Bewegungsflow für deinen Beckenboden und deine Körpermitte	<b>Bettina Zenz</b>	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Eurpoe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
1427	11.00 - 12.30 Uhr	Aerial Yoga Aerial   Playtime	<b>Verena Lainer</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
4204	10.30 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Yoga Animal Locomotion Sounds of the Jungle	<b>Fia Sonora DE/E*</b>	Kurpark   Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1027	12.00 - 13.00 Uhr	Glow Flow Yoga   Lass dein inneres Licht erstrahlen!	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	Garten des Naturladens   Schlechtwetter: Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2027	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg: Root & Rise   Mindful Movement	<b>Caro Love DE/E*</b>	Schlossalm, Terrasse Bergstation   Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Schlosalbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif). Wir bitten um Verständnis, dass auf Zuspätkommende nicht gewartet werden kann.
2626	13.30 - 15.00 Uhr	Hot Yoga	<b>Miruna Mihailescu DE/E*</b>	Hotel BLÜ   Gym	Bad Hofgastein	
2423	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime   Restorative Fly	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1110	16.30 - 18.00 Uhr	Nourish yourself   Vinyasa Yoga	<b>Natalia Aurora DE/E*</b>	HAPIMAG Outdoor-Platz   Schlechtwetter: Innenraum	Bad Gastein	
1617	16.30 - 18.00 Uhr	Beyond Meditation   Yoga Nidra & Meditation	<b>Nadja Yogininni</b>	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2112	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Yoga Basics   Dein Einstieg in die Welt des Yoga	<b>Annkathrin Bauer</b>	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1820	17.00 - 18.30 Uhr	Flow & Tone   Fließende Yogaeinheit	<b>Ingrid Berger DE/E*</b>	the cómodo	Bad Gastein	

## Sonntag, 26.10.2025

2424	17.00 - 18.30 Uhr	Liquid Flow   Kraftvolle Yogaeinheit	<b>Verena Lainer</b>	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein
2627	17.30 - 19.00 Uhr	Kundalini Yoga   Integration & Ausstrahlung: Die Kraft des Seins	<b>Patrick Kohlbacher</b>	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein
1428	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement „Unwind“   Nervensystem in Balance	<b>Caro Love DE/E*</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)