



Yogaherbst Gastein - „Quelle der Inspiration“ von 20. bis 29. Oktober 2017

Namasté – Durchatmen und Kraft tanken für den Winter

In acht Tagen startet Yogaherbst Gastein mit einem vielfältigen Programm

Zusammen Yoga üben, meditieren, tanzen, singen oder in Stille die Natur genießen. Schon in wenigen Tagen werden die schönsten Plätze des herbstlichen Gasteinertals zu „Freiluftstudios“ und die Hotel-Yogaräume mit Matten und Sitzkissen ausgelegt. Von 20. bis 29. Oktober 2017 ist das Gasteinertal im Rahmen von „Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration“ wieder Yogatal und somit Zentrum der österreichischen und deutschen Yogaszene.

Yoga, Alpenkräuter und Resilienz

Für gesundheitsbewusste und sportliche Menschen, ob Yoga-Anfänger oder Fortgeschrittene, bietet Yogaherbst Gastein ein umfangreiches Angebot mit über 250 Einheiten, unterrichtet von mehr als 30 renommierten Yogalehrenden und Vortragenden aus Österreich und Deutschland. Unterschiedlichste Yogastile (Fliegendes Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Sessel-Yoga oder Yoga auf dem SUP Board) können bei Schnupperstunden oder Intensiveinheiten in der freien Natur, am Thermalwasser Badesee, auf der Yogaplattform am weltberühmten Wasserfall, am und im Berg sowie in Hotels und öffentlichen Räumen besucht werden. Wer Yoga übt, interessiert sich auch für gesunde Ernährung. Bei Kräuterwanderungen und Kräuterworkshops stehen heimische Alpenkräuter im Fokus. Resilienz-Workshops bieten Impulse, um die eigene Widerstandskraft zu stärken und Alltagsstress zu verringern.

Neu bei Yogaherbst Gastein: SUP Yoga am neuen Thermalwasser Badesee

Bei Stand-Up-Paddling-Yoga oder auch SUP Yoga genannt, sitzt, steht und bewegt man sich auf dem SUP-Board auf einem der zwei neuen Thermalwasser Badeseen der Alpentherme Gastein. Dabei bietet es viele Vorteile gegenüber Yoga auf der Matte: SUP Yoga bringt Balance, Ausdauer, Flexibilität und Kraft und macht vor allem Spaß.

Die beiden im Juli 2017 eröffneten Seen werden täglich mit echtem Thermalwasser gefüllt und durch die biologische Filteranlage kann auf chemische Reinigungsstoffe wie etwa Chlor verzichtet werden.

Kraftsuppen und Alpenkräuter mit dem Chi-Effekt

Wenn es um „Lebensenergie“, also um Chi geht, haben heimische Wildkräuter von Haus aus die Nase vorn. Ganz besonders im Gasteinertal im Nationalpark Hohe Tauern und dem Ort der Quellen des heilsamen Thermalwassers. In Alpenkräuter- und TCM-Kräuterworkshops mit Ärztin Dr. Barbara Berling lernen TeilnehmerInnen mit heimischen Alpenkräutern „Kraftsuppenkochen“ nach chinesischem Vorbild. Sie schmecken und spüren die Kraft heimischer Kräuter nach chinesischer Energie-Einteilung.

Resilienz, oder mit Yoga der eigenen Widerstandskraft auf der Spur

Asanas (Yogahaltungen) und Atemübungen bewirken eine sensiblere Körperwahrnehmung und ein positives Körpergefühl. Meditation fördert die Selbststeuerung, Asanas, Atem und Meditation wiederum fördern die Resilienz. „Wer regelmäßig meditiert, also Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag praktizieren lernt, kann den Anforderungen des Lebens besser begegnen und auf stressbedingte Situationen angemessener reagieren“, erklärt Trainerin Gundi Mayrhofer, die bei Yogaherbst in Impuls-Workshops einen Weg zu mehr Achtsamkeit und Stärkung der Widerstandskraft zeigt.

Alle Gäste können täglich einzelne oder mehrere Veranstaltungen in den Yoga-Partnerhotels oder an öffentlichen Plätzen besuchen. 17 Beherbergungsbetriebe bieten in dieser Zeit Yogaeinheiten im Haus an.

Yogaherbst im Paket

Das Paket „Quelle der Inspiration“ ist zwischen dem 20. und 29. Oktober 2017 buchbar. Inkludiert ist ein 3-Tages-Yogapass, der an aufeinanderfolgenden Tagen für Yogaeinheiten an öffentlichen Plätzen gültig ist. Vier Übernachtungen kosten ab 198 Euro pro Person.

Nähere Informationen und das buchbare Paket unter www.yoga-gastein.com.

Konzeption, Programmgestaltung und Pressebetreuung

Mag. Elfi Mayr | YOGA GUIDE
Tel: +43 676 542 39 10
e.mayr@yogaguide.at
www.yogaguide.at

Marketing und PR

Stephanie Gschwandtner, BA
Gasteinertal Tourismus GmbH
Tel: +43 6432 3393-113
stephanie.gschwandtner@gastein.com
www.presse.gastein.com

Programmschwerpunkte

YOGA

- **SUP Yoga am neuen Thermalwasser Badeseesee Bad Hofgastein**
- **Meditation & Entspannung im Gasteiner Heilstollen**
- **Hot Yoga in der Felsentherme Bad Gastein**
- **Gehen, Atmen, Meditieren - Breath Walk**
- **Aerial Yoga (Fliegendes Yoga)**
- **Anusara Yoga**
- **Gesundheitsyoga | Sessel-Yoga**
- **Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken**
- **High Intensity Yoga**
- **Kinder- & Familienyoga**
- **Partneryoga (Yoga-for-Two)**
- **Vinyasa-Flow-Yoga & Faszientraining**
- **Yin-/Yang-Yoga & Yoga Nidra**
- **Yoga meets Pilates**
- **Yoga & Malen**

TANZEN & KLANG

- **Soul Motion®, Body Voicing** (Singen & Körperarbeit)
- **NIA & Conscious Dance** (bewusster Tanz)
- **Klangreisen & Klangtherapie**
- **Yoga & Singen**
- **Yoga & Freude am Trommeln**

KRÄUTER & ERNÄHRUNG

- **Alpenkräuter & TCM** | Kraftsuppenkochen aus heimischen Alpenkräutern nach chinesischem Vorbild
- **Alpenkräuter & Räuchern im Jahreskreis**

NATUR & SPIRITUALITÄT

- **Innere Einkehr und Meditationen am Berg**
- **Thermalwassermeditation in der Felsentherme Bad Gastein**
- **Yoga Walking entlang Dorfgasteiner Kraftplätze**

DIALOG & INSPIRATION mit praktischen Übungen

- **Impulsdialog Yoga & Nachhaltigkeit**
- **Resilienz & Selbstreflexion** | „Meiner Widerstandskraft auf der Spur“

Partnerhotels mit eigenem Yogalehrenden im Haus

Bad Gastein

Alpine Spa Hotel Haus Hirt | www.haus-hirt.com
Hotel Miramonte | www.hotelmiramonte.com
Cesta Grand Aktiv Hotel | www.cesta-grand-hotel.com
Villa Excelsior | www.villa-excelsior.at
Hotel Alpenblick | www.alpenblick-gastein.at

Bad Hofgastein

Verwöhhotel Bismarck | www.hotel-bismarck.com
Hotel Das Goldberg | www.dasgoldberg.at
Impuls Hotel Tirol | www.hotel-tirol.at
Hotel Norica | www.thermenhotels-gastein.at/de/norica
Das Alpenhaus Gasteinertal | www.alpenhaus-gastein.com
Hotel Astoria Garden | www.thermenhotels-gastein.at/de/astoria
Klammer's Kärnten | www.hotel-kaernten.com
Palace Gastein | www.kurhotelpalace.at
Österreichischer Hof | www.oehof.at
Thermenhotel Sendlhof | www.sendlhof.at
Hotel Völserhof | www.voelserhof.com
Hotel Salzburger Hof | www.hotel-salzbürgerhof.com

Fotos zum Download

<https://www.dropbox.com/sh/gvuzj1otpkno8s7/AADG9Dnxrpc1CC4VIqrSDHyBa?dl=0Foto>
© Gasteinertal Tourismus

Vorschau 2018

Yogafrühling Gastein – Atme die Berge

Termin: 25. Mai bis 03. Juni 2018

Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration

Termin: 26. Oktober bis 04. November 2018

Laufende Updates www.yoga-gastein.com