



Gastein wird wieder zum Yogatal

Yogafrühling Gastein - Atme die Berge von 24. Mai bis 5. Juni 2017

Die vierte Auflage von „Yogafrühling Gastein - Atme die Berge“ lockt vom 24. Mai bis 5. Juni 2017 mit hochklassigen Yogakursen zahlreicher renommierter Lehrender aus Österreich und Deutschland, einzigartigen Yogaerlebnissen in der freien Natur und noch mehr Programmvielfalt. Erstmals findet parallel zum Hauptprogramm der Yogatage die „diamond yoga conference“ statt – geleitet vom Yoga-Weltstar Young Ho Kim.

Bei „Yogafrühling Gastein - Atme die Berge“ dreht sich 13 Tage lang im gesamten Gasteinertal alles um das Thema Yoga. Binnen weniger Jahre hat sich aus einem innovativen Nischenangebot in Österreichs führender Region für Gesundheitstourismus die wichtigste Yogaveranstaltung in den Alpen entwickelt. Für immer mehr Yogafans aus Österreich, Deutschland und der Schweiz zählt sie mittlerweile zum jährlichen Fixpunkt.

Gäste können aus über 300 Yogaeinheiten in 20 teilnehmenden Hotels und in der freien Natur der drei Gasteiner Orte Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein ihr eigenes Programm zusammenstellen und so mit neuen Ideen und neuem Schwung aus dem Urlaub in das Alltagsleben zurückkehren. Die Yogaeinheiten sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

„Wir können unseren Gästen wieder spannende neue Yogatrends und natürlich die mittlerweile bestens bekannten Highlights der Yogatage versprechen“, freut sich Programmverantwortliche Elfi Mayr. „Für die Kurse konnten wir einige der prominentesten Yogalehrenden aus dem deutschen Sprachraum gewinnen. Vor der spektakulären Bergkulisse der Hohen Tauern und teilweise auch mitten in der freien Natur warten auf YogaschülerInnen einzigartige Yogaerlebnisse, von denen sie oft noch das ganze Jahr lang schwärmen.“

Programmhighlights

Yoga im Einklang mit der Natur ist einer der großen aktuellen Trends in Europa. Yoga und meditatives Gehen öffnen alle Sinne, Atemübungen am Wasserfall befreien die Lungen, die Gischt erfrischt die Haut – ein Gesamterlebnis, das niemanden unberührt lässt und das sich auch messbar auf den Körper auswirkt. Der Blutdruck sinkt und die Muskeln entspannen sich. „Eine Yogastunde am Morgen auf dem Gipfel des Stubnerkogels mit Blick auf zahllose Dreitausender oder am Abend auf der Yogaplattform neben dem weltberühmten Gasteiner Wasserfall ist absolut einzigartig“, so Elfi Mayr. „Damit kann auch das schönste Yogastudio der Welt nicht mithalten.“

Meditation und Entspannung im Berginneren

Weltweit einzigartig ist eine Einfahrt in den **Gasteiner Heilstollen** kombiniert mit Meditations- und Entspannungsübungen. Diese verstärken die bekannten schmerzlindernden und regenerativen Effekte des Heilstollens. Loslassen, in sich kehren und Körper, Geist und Seele in Balance bringen sind die Schwerpunkte dieser Einheit.

Aerial Yoga oder fliegendes Yoga ist schon traditionell der bestbesuchte Kurs der Yogatage. Der Schwerkraft ein Schnippchen schlagen und wie eine Akrobatin an Tüchern hängend im Raum schweben oder ganz in diese Tücher eingehüllt entspannen, ist ein absolut faszinierendes Bewegungs- und Yogaerlebnis.

Yoga ist für alle! Immer mehr Yogafamilien praktizieren gemeinsam Yoga, vom Kleinkind bis zu den Großeltern. Bei **Kinder- und Familienyogastunden** in Gastein üben Kinder mit Hingabe. Sie lernen lustige Yogahaltungen, bei denen sie wie Löwen brüllen oder mutig sind wie Helden. Am Ende entspannen alle gemeinsam auf der Kuschematte. Mitmachen können schon die Kleinsten ab etwa vier Jahren und Eltern oder Großeltern erleben mit ihren Lieblingen ganz besonders intensive, gemeinsame Stunden.

Yogaweltstar Young Ho Kim in Gastein

Gastein hat sich mittlerweile auch international als Yogatal einen Namen gemacht. Parallel zu den Yogatagen findet 2017 erstmals die „diamond yoga conference“ vom 24. bis 31. Mai in Bad Hofgastein statt, zu der rund 100 Gäste erwartet werden. Dieses Programm wird von einem der absoluten Weltstars des Yoga, Young Ho Kim, geleitet. „Bei dieser Veranstaltung müssen sich Teilnehmer oft schon ein Jahr im Voraus anmelden, um überhaupt einen Platz zu bekommen. Dass sie erstmals bei uns stattfindet, ist der schönste Beweis dafür, dass das Gasteinertal mittlerweile eine international anerkannte, führende Yogadestination ist“, so Franz Naturner, Geschäftsführer der Gasteinertal Tourismus GmbH.

Yogafrühling Gastein im Paket

Das Paket „Yogafrühling Gastein - Atme die Berge“ ist in den insgesamt 33 Partnerbetrieben zwischen dem 24. Mai und 5. Juni 2017 buchbar. Inkludiert ist ein 7-Tages-Yogapass, der an aufeinanderfolgenden Tagen für Yogaeinheiten auf öffentlichen Plätzen gültig ist. Sieben Übernachtungen kosten mit Frühstück ab 330 Euro, mit Halbpension im 3-Stern-Hotel ab 428 Euro und im 4-Stern-Hotel ab 582 Euro.

Vier Übernachtungen inklusive 3-Tages-Yogapass kosten mit Frühstück ab 190 Euro, mit Halbpension im 3-Stern-Hotel ab 246 Euro und im 4-Stern-Hotel ab 334 Euro.

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

Kontakt:

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

Yogafrühling Gastein - Atme die Berge auf einen Blick

Vom 24. Mai bis 5. Juni 2017 in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein www.yoga-gastein.com

Programmschwerpunkte

- Meditation und Entspannung im Gasteiner Heilstollen
- Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken
- Schlank & Fit mit Detox-Yoga
- Yin-Yoga & Faszientraining
- Yoga nach den Prinzipien der Spiraldynamik®
- Sonnengruß-Spezial
- Aerial Yoga (Fliegendes Yoga)
- Partneryoga (Yoga-for-Two)
- Poolyoga (Yoga im Wasser)
- Pranayama (Atemtechniken), Meditation & Yoga
- Mentales Stressmanagement nach The Work®
- Yoga & Tanzen | Nia
- Meditatives Wandern zu Gasteiner Kraftplätzen
- Sunset Yoga auf den Gipfeln der Hohen Tauern
- Yoga & Meditation am Wasserfall
- Alpenkräuter & Ayurveda | Kräuterwandern & Kräutperlunch
- Duftmeditation, Alpenkräuter & TCM

Partnerhotels mit eigenem Yogalehrer:

Bad Gastein

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

Bad Hofgastein

Verwöhhotel Bismarck | www.hotel-bismarck.com
Das Goldberg | www.dasgoldberg.at
Hotel Norica Therme | www.thermenhotels-gastein.at/de/norica
Österreichischer Hof | www.oehof.at
Hotel Astoria Garden | www.thermenhotels-gastein.at/de/astoria
Klammer's Kärnten | www.hotel-kaernten.com
Johannesbad Hotel Palace | www.palace-gastein.com
Johannesbad Hotel St. Georg | www.stgeorg.com
Thermenhotel Sendlhof | www.sendlhof.at
Impuls Hotel Tirol | www.hotel-tirol.at
Hotel Rauscher & Paracelsus | www.hotel-rauscher.com
Hotel zum Stern | www.zumstern.com
Der Salzburger Hof | www.hotel-salzbürgerhof.com
Appartementhaus Gastein | www.appartementgastein.com
Das Alpenhaus Gasteinertal | www.alpenhaus-gastein.at

Vorschau

Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration

Termin: 20. – 29. Oktober 2017

Laufende Updates www.yoga-gastein.com

TANZ:FEST Gastein

Termin: 6. – 9. Juli 2017

Infos unter www.gastein.com