

# Gastein

# Yogaherbst

QUELLE DER INSPIRATION

9.-18.10.2020

 DORF  
GASTEIN

HOF  
GASTEIN  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  


# Namasté und herzlich willkommen beim YOGAHERBST Gastein - Quelle der Inspiration 9.-18.10.2020

## Inhalt

Einleitung	4
Workshops	6
Yoga in Bad Gastein	10
Yoga in Bad Hofgastein	12
Yoga in Dorfgastein	14
Die Yogaguides	16
Das Eröffnungskonzert	19
Öffentliche Einheiten	21
Yogafrühling 2021	26
Hoteleinheiten	28
Yogaherbst 2021	50

VERTRAUE AUF DIE KRAFT DEINES ATEMS.  
ES MACHT DICH MUTIG UND OFFEN.

~ Hatha-Yoga Pradipika



# 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 geprüften Yogalehrenden an den schönsten Plätzen in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein genießen. In vielfältigen Workshops können darüber hinaus Yogakennnisse vertieft werden.

## So machen Sie mit!

An den Yogatagen in Gastein kann jeder teilnehmen. Bis zu acht Einheiten täglich werden an öffentlichen Plätzen angeboten. Dazu kommen zahlreiche Yogastunden in den Hotels.

Alle Einheiten können einfach über [yoga-gastein.com](http://yoga-gastein.com), bei den jeweiligen Hotelrezeptionen oder bei den Kur- und Tourismusverbänden gebucht werden.

Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie eine **eigene Yogamatte** mitzubringen!

## Ticketpreise

1 Yogaeinheit	€ 15
1 Aerial-Yogaeinheit	€ 20
1-Tageskarte	€ 40
3-Tageskarte	€ 95
7-Tageskarte	€ 170

Tageskarten sind ausschließlich für öffentliche Einheiten gültig und können nicht bei Workshops oder Hoteleinheiten eingelöst werden! Tageskarten sind personenbezogen und nur an aufeinanderfolgenden Tagen gültig! Die Einheiten sind für alle Leistungsstufen geeignet.

## Yogapauschalen

14 Partnerhotels bieten während der Yogatage in Gastein Pauschalen an. Detaillierte Informationen zu den Angeboten finden Sie unter [yoga-gastein.com](http://yoga-gastein.com) und auf den Internetseiten der Hotels.

Tickets  
buchbar unter  
[gastein.com/  
tickets](http://gastein.com/tickets)

## Buchung, Tickets & Information

### Kur- & Tourismusverband Bad Gastein

T. +43 6432 3393 531

### Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

T. +43 6432 3393 225

### Tourismusverband Dorfgastein

T. +43 6432 3393 413

oder online unter:

Web: [yoga-gastein.com](http://yoga-gastein.com)

E-Mail: [yoga@gastein.com](mailto:yoga@gastein.com)

Informationen zu Busverbindungen und Shuttleservice erhalten Sie in den Tourismusverbänden!

### TIPP:

Hotelgäste haben für die Einheiten in ihrer Unterkunft einen fixen Platz. Die freien Plätze für externe Besucher sind rasch vergeben. Melden Sie sich daher schnell an, wenn Sie an ausgewählten Yogastunden in Hotels interessiert sind.

Laufende Updates auf  
[yoga-gastein.com](http://yoga-gastein.com)



# Workshops

Vertiefen Sie Ihre Yogapraxis im Rahmen von Yoga-Workshops

## Female health-Yoga als Medizin

ANITA WIMPISSINGER | [www.femalehealth.at](http://www.femalehealth.at)  
im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

3-TAGES-TICKET  
FRÜHBUCHER\*: € 249 | NORMAL: € 290

Als Physiotherapeutin und Osteopathin weiß Anita Wimpissinger um die korrekte Bewegungsanleitung und physiologisch-

anatomisch richtige Ausführung der einzelnen Asanas. Gelenke werden frei beweglich und muskulär richtig stabilisiert.

**FR 9.10.** **Workshop Basics**  
16.00 - 18.30 UHR  
Intention / mentaler Fokus

**SA 10.10.** **Weibliche Anatomie**  
9.00 - 11.30 UHR  
Haltungsanalyse: Aufrichtung durch Ausrichtung

16.00 - 18.30 UHR **Atemtechniken im Yoga**  
Die Essenz allen Seins

**SO 11.10.** **Sonnengruß aus physiotherapeutischer Sicht**  
9.00 - 11.30 UHR  
anatomisch erklärt

14.00 - 16.30 UHR **Kundalini-Yoga als Medizin**  
Fokus: Beckenstabilität



\*Frühbucher bis 11.9.2020

## Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance

MARGIT WEINGAST & DANIELA LANG | [www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)  
im Hotel Völserhof, Bad Hofgastein

KENNELNERN-WORKSHOP  
€ 95

3-TAGES-TICKET  
FRÜHBUCHER\*: € 325 | NORMAL: € 365

Hormone sind Wirkstoffe in unserem Körper, die sehr subtil Stoffwechsel und viele andere Körperfunktionen beeinflussen und wesentlich unser Wohlbefinden mitbestimmen. Gezielte Yoga-Übungen bringen den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht

und geben ein gutes Körpergefühl, Kraft und lassen jede Frau von innen strahlen. Weiters werden naturheilkundliche Produkte aus heimischen Kräutern für die Frauengesundheit praxisnah vorgestellt und hergestellt.

### Kennenlern-Workshop

**11.10.2020**  
8.00 - 9.30 UHR  
anschl. Frühstück  
11.00 - 12.30 UHR  
16.00 - 19.30 UHR

### Workshop mit Yoga-Praxis, Kräuterwissen in Theorie und Praxis

**16.10.2020**  
17.00 - 18.30 UHR

**17.10.2020**  
8.00 - 12.30 UHR  
16.00 - 19.30 UHR

**18.10.2020**  
8.00 - 9.30 UHR

\*Frühbucher bis 11.9.2020



## Raus aus dem Gedankenkarussell

HERTA MEIRER | [www.herta-meierer.at](http://www.herta-meierer.at)  
im Hotel Norica Therme, Bad Hofgastein

### Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work

Sie leiden unter schwierigen Lebensumständen oder körperlichen Problemen? Sie möchten Ihr Leben verändern und aus dem Gedankenkarussell aussteigen und wissen nicht wie? Herta Meirer zeigt im mehrtägigen Kurs, wie

Sie Stress abbauen können. Bei mentalen Übungen während der Yogapraxis dürfen Veränderungen mit Leichtigkeit passieren – ohne, dass Sie gleich Ihr gesamtes Leben umkrempeln müssen!

9.10.2020

20.00 – 22.00 UHR

10.10.2020

9.00 – 12.00 UHR  
15.00 – 18.00 UHR

11.10.2020

9.00 – 13.00 UHR

3-TAGES-TICKET  
€ 450

## Yoga Schlüssel zum Glück

DR. UMA EWERT, [www.akala.at](http://www.akala.at), [www.yogacoaching.at](http://www.yogacoaching.at)  
im Hotel und Kurhaus Villa Excelsior, Bad Gastein

### Meditation, Atemtechniken & Yoga Philosophie

Diese vielseitige Workshopreihe an den schönsten Orten Gasteins bietet dir die Möglichkeit, viele inspirierende Yoga Impulse näher kennenzulernen. Mit ergänzenden online Workshops kannst du darauf aufbauend auch eine als RYT 200

Stunden zertifizierte Yogaausbildung nach YOGA ALLIANCE in deinem individuellen Zeitfenster abschließen. Die Teilnahme ist für alle Menschen offen - kein Vorwissen erforderlich, jede Altersklasse ist sehr herzlich willkommen.

3-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 69

- DI 13.10.** 10.00 – 13.00 UHR **Yoga Einführung und Basiswissen**  
**MI 14.10.** 10.00 – 13.00 UHR **Yoga für Sicherheit & Erdung**  
**DO 15.10.** 10.00 – 13.00 UHR **Yoga für Balance & Lebensfreude**  
**FR 16.10.** 10.00 – 13.00 UHR **Yoga für Kraft & gesunden Rücken**  
**SA 17.10.** 10.00 – 13.00 UHR **Yoga für innere & äußere Flexibilität**

## Achtsamkeit & der innere Ort

BIRGIT TESAR  
im Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

### Achtsam dem inneren Ort begegnen

Wir nehmen uns Zeit und Raum für einführende Gedanken zum Thema Achtsamkeit, Übungen und Meditationen,

den inneren Ort im Atelier kreativ zu entdecken.

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 39

10.10.2020  
14.00 – 16.00 UHR

## Luna Yoga®

ADELHEID OHLIG | [www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)  
im Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

### Bewegung stärkt

Luna Yoga ist eine neu belebte Körperkunst und Heilweise, die auf den traditionellen Techniken der indischen Weisheitslehre des Yoga beruht. Einflüsse aus Psychologie, Medizin und Menstruationsgymnastik fügen sich in das moderne Konzept. Über

Haltungen und Bewegungen gilt es, die Kraft der Mitte zu erfahren. Vom Becken ausgehend entfaltet sich Kreativität und über Meditationen führt die Entspannung in die Tiefe des eigenen Erlebens.

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 39

11.10.2020  
11.00 – 13.00 UHR

## Gesundheitsyoga spezial

ALEXANDRA MERANER | [www.meraner.care](http://www.meraner.care)  
im Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

### Gesunde Bandscheiben

Was unsere Bandscheiben brauchen um lange gesund zu bleiben, was sie im Yoga mögen und gar nicht gern haben, wie Ihr

sinnvoll und achtsam praktizieren könnt, erfahrt Ihr in diesem Workshop.

2-STUNDEN-WORKSHOP  
€ 39

14.10.2020  
12.00 – 14.00 UHR



# Bad Gastein

## Urbanes Flair und imposante Historie

### Sportgastein

Ankommen, loslassen, gehen, staunen, Ruhe und Gelassenheit finden: Eine kraftvolle Natur am hochalpinen Plateau auf 1.600 m Seehöhe direkt im Nationalpark Hohe Tauern, ein paar urige Hütten, zahlreiche Quellen und Bäche, die sich durch eine unberührte Landschaft den Weg bahnen. Rundum finden sich mächtige, beeindruckende Bergmassive mit Gipfeln über 3.000 m. Sportgastein ist mit dem Auto über die mautpflichtige Gasteiner Alpenstraße oder mit der Buslinie 550 erreichbar.

### Yogaplattform

Umgeben von Bäumen und neben dem Rauschen des mächtigen Gasteiner Wasserfalls wird Yoga zum Naturerlebnis. Und das mitten im Ortskern von Bad Gastein. Das versteckte Yogaparadies befindet sich am Grabenbäckersteig, unterhalb der Villa Solitude.

### Gasteiner Wasserfall

Ein einzigartiger Kraftplatz für Atemübungen und Achtsamkeit, direkt am Tosbecken des Wasserfalls. Begleitet vom meditativen Klang fühlt man den Flow, während sich die Wassertröpfchen der Gischt auf der Haut niederlassen.

### Naturladen

Unterhalb des Naturladens befindet sich der wunderschön angelegte Wohlfühlgarten. Oben im Geschäft locken frische Säfte und eine große Auswahl an Bio- und Demeter-Lebensmittel. Da lacht das Yogi-Herz.

### Stubnerkogel

Innere Einkehr, Naturmeditation und Yoga in Stille genießen. Lassen Sie los, seien Sie achtsam. Von Gipfel zu Gipfel bietet sich ein imposanter Ausblick, die unendliche Weite der Hohen Tauern tut sich auf. Genau das bietet Yoga auf der Aussichtsplattform am Stubnerkogel auf 2.300 m Seehöhe.

### Felsentherme

Yoga bei natürlicher Wärme in wohl temperierten Räumen, eine Thermenlandschaft umgeben von natürlichen Felswänden, sprudelnde Wasserbecken, Sonnterrassen und ein traumhafter Ausblick auf die Gasteiner Bergwelt erwarten Sie.

### Böcksteiner Waldweg

Ein herrlicher Wanderweg, der direkt aus Bad Gastein in die umliegende Natur führt. Durch den Stuhlwald gelangt man in einer angenehmen Wanderentfernung von vier Kilometern von Bad Gastein nach Böckstein. Das weitläufige Waldareal ist perfekt dazu geeignet, um den Wald in all seinen Facetten kennenzulernen.





# Bad Hofgastein

## Ruhe und Erholung

### Alpentherme

Ausruhen, Entspannen und fließende Bewegungen durchführen in den alpinen Wasser- und Saunawelten der Alpentherme. Das wohlige temperierte Thermalwasser der Becken und die natürliche Umgebung der einmaligen Thermalwasser-Badeseen tun gut. Tipp: Wer seine Vitalparameter überprüfen lassen möchte, vereinbart einen Termin im sportmedizinischen Leistungszentrum.

### Kurpark

Yoga-, Atem- und Bewegungseinheiten fließend und dynamisch zum Aufwachen in der anregenden Atmosphäre. Weitläufige Grünflächen, schön arrangierte Teiche, Brunnen und Skulpturen bilden einen perfekten Rahmen für Aktivitäten im Freien.

### Kongresszentrum

Das Kongresszentrum ist die zentrale Anlaufstelle für Yogis und Yoginis in Bad Hofgastein. Große, offene Räume verfügen auch bei schlechtem Wetter über die perfekten Bedingungen, um viele Yogaeinheiten zu erleben. Für Erkundungstouren in den umliegenden Ortskern Bad Hofgasteins bietet es den perfekten Ausgangspunkt.

### Annenkapelle

Yoga und Meditation in den Wiesen rund um die Annenkapelle mit herrlichem Bergpanorama, an einem Ort der Ruhe und Einkehr hoch über Bad Hofgastein bringen Inspiration, Entspannung und Gelassenheit.

### Angertal

Waldbaden – bewusst erlebtes Sein inmitten des Grüns der Bäume. Atmen an Kraftplätzen, Wanderungen entlang des Angerbaches auf 1.180 m Höhe. Klarstes Bachwasser, dichte Wälder und reinste Alpenluft helfen beim Stressabbau und machen den Kopf frei.

### Mühlhof

Der Kräuter- und Genussbauernhof Mühlhof bietet einen vielfältigen Kräutergarten und ein professionell ausgestattetes Kochstudio. Die Besitzerin Heidi Huber vermittelt – aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung – tiefes Wissen über die Wirkung von Alpenkräutern, die Besucher in ihrem Garten mit allen Sinnen entdecken können.

### Schlossalm

Achtsames Yoga am Berg mit einem imposanten Ausblick auf die Weite der umliegenden Bergwelt. Die alpine Frischluft und die Freiheit der Berge laden Naturbegeisterte zu einem einmaligen Erlebnis. Rundwanderwege, Klettersteige und ein Kinderspielplatz mit Slackline-Park auf 2.050 m Höhe animieren zu weiteren sportlichen Betätigungen.

### Achenpromenade

Entlang der Lebensader Gasteins lädt die Achenpromenade zu Gehmeditationen oder Breath Walks ein. Mit allen Sinnen spazieren – an der Gasteiner Ache, die alle drei Orte des Tales durchfließt.





# Dorfgastein

## Das Dorf mit Herz und Tradition

### Naturerlebnisweg Dorfgastein

Nahe dem Ortszentrum – auf der alten Bundesstraße Richtung Harbach – liegt der Naturerlebnisweg. Kneipp-Gesundheitsanlage, Heilkräuter-Schaugarten und Spiel- und Lernstationen beschäftigen sich mit der heimischen Natur (Steine, Pflanzen, Tiere) und der Geschichte Gasteins. Im Rahmen des Yogaherbstes finden hier vor allem meditative Wanderungen inmitten der Natur statt.

### Solarbad

Das Solarbad liegt im sonnigsten Teil des Gasteinertals, nahe der Talstation der Fulseckbahn und bietet Außen- und Innenbecken sowie große Liegewiesen. Dem Stress entgegenwirken, in erfrischender Atmosphäre Yoga-Übungen praktizieren und die angenehme Wärme genießen.

### Drei-Waller-Kapelle

Die Wallerhöhe mit der hölzernen Kapelle gilt seit jeher als besonderer Kraftplatz und war früher einer der wenigen Übergänge ins Gasteinertal. Am uralten Wallfahrtsort auf 1.435 m erlernen Sie Yoga-Übungen abseits der Matte in herrlicher Panoramalandschaft.





# Die Yogaguides

## Internationale Yogalehrende in Gastein

Auch 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.



### Dr. Damara Berger

Yoga-Fusion, orientiert an Ashtanga-Yoga & Vinyasa-Flow; Meditation  
[www.yogazone.at](http://www.yogazone.at)



### Jörg Egger

Aerial Yoga



### Dr. Uma Ewert

Yogaphilosophie trifft modernes Coaching  
[www.yogacoaching.at](http://www.yogacoaching.at)  
[www.akala.at](http://www.akala.at)



### Mag. Anke Frese

Conscious Vinyasa Flow, Aerial Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, psychologische Beratung  
[www.ankefrese.com](http://www.ankefrese.com)



### Johma

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



### Claudia Hirsch

Tanzpädagogin



### Heidi Huber

Kräuterpädagogin; Yoga- & Wildkräuterwanderungen  
[www.muehlhof.at](http://www.muehlhof.at)



### Mag. Petra Janata

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



### Marlene Johannsen

Int.Dipl.Yoga-Meditation-Reikilehrerin, Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga, Kinderyoga, Yoga mit Mamis und Babys  
[www.marlene-johannsen.com](http://www.marlene-johannsen.com)



### Sabine Klein

Ruhiges Vinyasa Yoga; Yin/Restorative Yoga; Yoga für Alle  
[www.openflowyoga.com](http://www.openflowyoga.com)



### Sandra König

Power-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Yoga-Nidra  
[www.yogamotion.at](http://www.yogamotion.at)



### Anke Kranabetter

Hatha Yoga, Sivanada Yoga, Yin Yoga, Yoga Nidra, Meditation, Yoga für das Herz, Kinderyoga  
[www.yogagastein.at](http://www.yogagastein.at)



### Verena Lainer

Hatha- & Flowyoga, Meditation, Pranayama  
[www.yogastudio-gastein.at](http://www.yogastudio-gastein.at)



### Daniela Lang

Traditionelle Europäische Heilkunde (TEH), Räucherkunde, Herstellung von Naturkosmetik



### Victor Liska

Power-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Yoga-Nidra  
[www.victorliska.at](http://www.victorliska.at)



### Malu Magics

Aerial Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga  
[www.facebook.com/malumagicyoga](http://www.facebook.com/malumagicyoga)



### 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 Mihailescu

Hatha-Yoga, Hot-Yoga und Tanz  
[www.mirunamihailescu.jimdoo.com](http://www.mirunamihailescu.jimdoo.com)



### Adelheid Ohlig

Journalistin, Autorin und Begründerin des international bekannten Luna Yoga®  
[www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)



### Mag. Karin Perkmann

Einfach Yoga, Matte & Pool Yoga, Yoga Nidra, Almyoga  
[www.tuteinfachgut.yoga](http://www.tuteinfachgut.yoga)



### Karin Ratte

Yoga- und Pilates-Lehrerin, Hatha Yoga, WOYO - WorkOut-Yoga, Vinyasa-Yoga-Flow, Therapeutisches Yoga  
[www.yoga-rat.de](http://www.yoga-rat.de)



### Karin Schönegger

Hatha-Yoga, Kriya-Yoga



### Marie-Luise Seisenbacher, MSc

Physiotherapie, TriYoga®, MBSR - Mindfulness-Based-Stress-Reduction, Bewegungsanalyse  
[www.physio-mbsr-yoga.at](http://www.physio-mbsr-yoga.at)



### Annette Söhnlein

Anusara-Yoga, Hatha-Yoga, Yoga für Leistungssportler, Chakren- und Hormonyoga  
[www.annettesoehnlein.com](http://www.annettesoehnlein.com)



### Birgit Tesar

Lehrerin, Beraterin, Begleiterin, Achtsamkeit, Kunst



### Katharina Wagner

Sivananda Hatha Yoga Lehrerin, Yogatherapie, Yin Yoga, Yoga Personal Trainerin  
[www.dasyogahaeschen.at](http://www.dasyogahaeschen.at)



### Dr. Margit Weingast

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



### Neil Werzer

Athletic-Intensive-Yoga, Yoga, Pranayama & Meditation, Core-Energy-Programm  
[www.fb.com/nealwerzer](http://www.fb.com/nealwerzer)



### Anita Wimpissinger

Therapeutisches Yoga, Yoga & Spinaldynamik, Physiotherapie, Osteopathie  
[www.femalehealth.at](http://www.femalehealth.at)



### Bettina Zenz

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



## ERÖFFNUNGSKONZERT


[www.reneesunbird.com](http://www.reneesunbird.com)

# Renée Sunbird

Das musikalische Highlight beim Yogaherbst kommt in diesem Jahr von Renée Sunbird. Gemeinsam mit Boris Georgiev singt sie Mantren, aber auch eine Mischung aus Pop und Indie. Ihre Lieder geben sie auf Englisch und Französisch zum Besten. Das Konzert im Kongresszentrum Bad Hofgastein verspricht viel positive Schwingungen. Freuen Sie sich auf eine stimmungsvolle Atmosphäre.

SAMSTAG  
**10.10.**  
 20.00 - 21.30 UHR

**Kongresszentrum  
 Bad Hofgastein**

**Eintritt frei,**  
 Anmeldung erforderlich!

 DORF  
GASTEIN

**HOF  
GASTEIN**  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  


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



24. — 27. JUNI 2021  
**GASTEIN | SALZBURGERLAND**

INFINITETRAILS.WORLDCHAMPIONSHIPS.COM



# Öffentliche Einheiten

## FREITAG 9.10.

9.30 – 11.30 UHR

### Yoga am Berg

mit Marlene Johannsen

**Ort:** Stubnerkogel, Glocknerblick, Bad Gastein

**Treffpunkt:** 9.15 Uhr, Talstation Kassa Stubnerkogelbahn

**Sie benötigen:** Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

**Schlechtwetter:** Felsentherme

17.00 – 18.30 UHR

### Yin Yang Yoga

mit Sandra König

Entspannen für Körper und Geist

**Ort:** Kurpark, Bad Hofgastein

**Treffpunkt:** 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung

**Schlechtwetter:** Kongresszentrum

19.00 – 20.30 UHR

### Sounds of Johma

mit Johma

Ankommen beim Yoga Herbst

**Ort:** Kongresszentrum, Bad Hofgastein

**Sie benötigen:** Yogamatte & Decke

## SAMSTAG

## 10.10.

7.30 – 9.30 UHR

### Yoga & Natur

mit Heidi Huber & Karin Schönegger

Morgen erwachen mit Yoga

**Ort:** Mühlhof

**Treffpunkt:** 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)

Beitrag inkl. Transport + Unkostenbeitrag Frühstück von €12,- vor Ort zu bezahlen

**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung, Regenschutz

9.30 – 11.30 UHR

### Yoga am Berg

mit Miruna

**Ort:** Stubnerkogel, Talblick, Bad Gastein

**Treffpunkt:** 9.15 Uhr, Talstation Kassa Stubnerkogelbahn

**Sie benötigen:** Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

**Schlechtwetter:** Felsentherme

12.00 – 13.30 UHR

### Sonnengruß und Asanas

mit Marlene Johannsen

Für Kraft & Erdung

**Ort:** Kurpark, Bad Hofgastein

**Treffpunkt:** 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung

**Schlechtwetter:** Kongresszentrum

14.00 – 15.30 UHR

### Yoga für einen gesunden Rücken

mit Bettina Zenz

**Ort:** Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein

**Treffpunkt:** 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung

**Schlechtwetter:** Wagnersaal im KTVB Bad Gastein

16.00 – 17.30 UHR

### detox.rectox

mit Sandra König

Entgiften und zur Ruhe kommen

**Ort:** Garten des Naturladens, Mozartplatz, Bad Gastein

**Treffpunkt:** 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung

**Schlechtwetter:** Wagnersaal im KTVB Bad Gastein

18.00 – 19.30 UHR

### Flow-Yoga & Akzeptanz

mit Margit Weingast

Akzeptanz stärken (Resilienz)

**Ort:** Wagnersaal, KTVB Bad Gastein

**Treffpunkt:** 17.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

**Sie benötigen:** Yogamatte

20.00 – 21.30 UHR

### Eröffnungskonzert - Eintritt Frei!

mit Renée Sunbird

**Ort:** Kongresszentrum, Bad Hofgastein

**Sie benötigen:** Yogamatte & Decke

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Einheiten begrenzt. Eine Anmeldung vorab ist notwendig. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie eine eigene Yogamatte mitzubringen! KTVB = Kur- und Tourismusverband



## SONNTAG 11.10.

7.30 – 9.00 UHR

### Breathwalk

mit Johma

Für Freude, Kraft und Zuversicht

Ort: Achenpromenade, Bad Hofgastein

Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

Sie benötigen: leichte Sportschuhe

Schlechtwetter: Kongresszentrum

9.30 – 11.30 UHR

### Yoga am Berg

mit Miruna

Ort: Aussichtsplattform Glocknerblick, Bad Gastein

Treffpunkt: 9.15 Uhr, Talstation Kassa Stubnerkogelbahn

Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

Schlechtwetter: Felsentherme

12.00 – 13.30 UHR

### Kundalini Yoga

mit Johma

für Kreislauf und Stärkung von Herz und Immunsystem

Ort: Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein

Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Waggerraal im KTVB Bad Gastein

13.00 – 14.30 UHR

### Hatha-Yoga

mit Petra Janata

Für eine gesunde Verdauung

Ort: Kurpark, Bad Hofgastein

Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Kongresszentrum

15.00 – 16.30 UHR

### Luna Yoga und die Vorstellungskraft

mit Adelheid Ohlig

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

17.00 – 19.00 UHR

### Raus aus dem Gedankenkarussell

mit Herta Meirer

Stressmanagement durch Mentalyoga

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

19.30 – 21.00 UHR

### Yoga Nidra

mit Karin Perkmann

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

## MONTAG 12.10.

8.00 – 9.30 UHR

### Luna Yoga mit inneren Bildern

mit Adelheid Ohlig

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

10.00 – 11.30 UHR

### Anti-Stress-Yoga mit allen Sinnen

mit Anita Wimpissinger

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

12.00 – 15.00 UHR

### Yoga and nature

mit Anke Kranabetter

Yogaübungen abseits der Matte, die jederzeit und überall praktiziert werden können

Ort: Drei-Waller-Kapelle, Dorfgastein

Treffpunkt: 11.45 Uhr, TVB Dorfgastein, Shuttle

Sie benötigen: leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke)

Schlechtwetter: Solarbad

14.00 – 15.30 UHR

### Stress und Anspannung loslassen

mit Petra Janata

Mit Yoga & Meditation

Ort: Garten des Naturladens, Mozartplatz, Bad Gastein

Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Waggerraal im KTVB Bad Gastein

15.45 – 17.15 UHR

### Yoga für einen starken Rücken

mit Miruna

Ort: Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein

Treffpunkt: 15.30 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Waggerraal im KTVB Bad Gastein

17.00 – 19.00 UHR

### Raus aus dem Gedankenkarussell

mit Herta Meirer

Stressmanagement durch Mentalyoga

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

18.15 – 19.45 UHR

### Hot-Yoga

mit Miruna

Ort: Felsentherme, Bad Gastein

Treffpunkt: 18.00 Uhr, Kassa Felsentherme

Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops & sportliche Kleidung - Es wird warm! Thermeneintritt im Rahmen der Yogaeinheit kostenlos! Im Anschluss vergünstigter Abendeintritt möglich.

20.00 – 21.30 UHR

### Nachtwanderung & Meditation

mit Johma

Den Sternen nahe - der Erde bewusst

Ort: Sportgastein, Bad Gastein

Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)

Sie benötigen: leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke), warme Kleidung, Regenschutz

DIENSTAG

## 13.10.

8.00 – 9.30 UHR

### Frisch in den Tag

mit Johma

Atmen, Tönen & Bewegen

Ort: Kurpark, Bad Hofgastein

Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Kongresszentrum

10.00 – 11.30 UHR

### Der Sonne entgegen: im Sonnenflow

mit Sandra König

Ort: Kurpark, Bad Hofgastein

Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Kongresszentrum

12.00 – 15.00 UHR

### Geführtes Waldbaden in Bockstein

mit Anita Wimpissinger & Silvo Gstrein

Ort: Bocksteiner Waldweg, Bad Gastein

Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)

Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz

16.00 – 17.30 UHR

### Dynamisch sanfter Bodyshake

mit Johma

Ort: Garten des Naturladens, Mozartplatz, Bad Gastein

Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Waggerraal im KTVB Bad Gastein

18.00 – 19.30 UHR

### Hatha Yoga Flow

mit Neil Werzer

Ort: Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte

## MITTWOCH 14.10.

8.00 – 9.30 UHR

### Kundalini Yoga

mit Johma

Dem Zeitdruck widerstehen

Ort: Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein

Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Waggerraal im KTVB Bad Gastein

10.00 – 11.30 UHR

### Balance for lower body

mit Neil Werzer

Ort: Kurpark, Bad Hofgastein

Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Kongresszentrum

12.00 – 14.00 UHR

### Yoga am Berg

mit Verena Lainer

Ort: Schlossalm, Bad Hofgastein

Treffpunkt: 11.45 Uhr, Talstation Kassa Schlossalm

Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)

Schlechtwetter: Kongresszentrum

14.00 – 15.30 UHR

### Meditativer Yoga-Walk

mit Anke Kranabetter

Entlang Naturerlebnisweg „Alte Straße“ in Dorfgastein

Ort: Naturerlebnisweg, Dorfgastein

Treffpunkt: 13.45 Uhr, Gemeindeamt Dorfgastein

Sie benötigen: leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke)

Schlechtwetter: Solarbad

16.00 – 17.30 UHR

### Athletic-Intensity-Yoga

mit Neil Werzer

Intervalle & statische Haltungen für physische & mentale Kraft

Ort: Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein

Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sie benötigen: Yogamatte, warme Kleidung

Schlechtwetter: Waggerraal im KTVB Bad Gastein

18.15 – 19.30 UHR

### Aqua-Yoga im Thermalwasser

mit Marlene Johannsen

Ort: Felsentherme, Bad Gastein

Treffpunkt: 18.00 Uhr, Kassa Felsentherme

Sie benötigen: Badekleidung und Handtuch, Trinkflasche Thermeneintritt im Rahmen der Yogaeinheit kostenlos! Im Anschluss vergünstigter Abendeintritt möglich.

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Einheiten begrenzt. Eine Anmeldung vorab ist notwendig. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie eine eigene Yogamatte mitzubringen! KTVB = Kur- und Tourismusverband



20.00 – 21.30 UHR

**Kundalini Yoga**

mit Johma

Für tiefen, erholsamen Schlaf

**Ort:** Kongresszentrum, Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte**DONNERSTAG**  
**15.10.**

8.00 – 9.30 UHR

**Vinyasa-Flow-Yoga**

mit Neil Werzer

Auspowern &amp; entspannen

**Ort:** Kurpark, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung**Schlechtwetter:** Kursaal, 1. Stock

10.00 – 11.30 UHR

**Jodlwalk - Atmen, Gehen, Jodeln**

mit Johma

**Ort:** Sportgastein, Bad Gastein**Treffpunkt:** 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)**Sie benötigen:** warme Kleidung, Wanderschuhe/Sport-schuhe, Trinkflasche, Regenschutz

12.00 – 13.30 UHR

**Gesundheitsyoga**

mit Alexandra Meraner

**Ort:** Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte

13.00 – 14.30 UHR

**Kundalini Yoga**

mit Johma

Zwischen Himmel und Erde

**Ort:** Sportgastein, Bad Gastein**Treffpunkt:** 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung, Trinkflasche, Regenschutz

14.00 – 15.30 UHR

**Entschlacken**

mit Heidi Huber &amp; Karin Schönegger

Durch Kräuter und sanfte Yogaübungen

**Ort:** Mühlhof, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung, Regenschutz

16.00 – 18.30 UHR

**Geführtes Waldbaden am Wasserfallweg**

mit Sandra König &amp; Stefan Wildling

**Ort:** Annenkapelle, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sport-schuhe, Trinkflasche, Regenschutz

19.00 – 20.30 UHR

**Pranayama**

mit Verena Lainer

Meditation &amp; kräftigende Flows

**Ort:** Kursaal, 1. Stock**Treffpunkt:** 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte**FREITAG****16.10.**

8.00 – 9.30 UHR

**Resilienz-Yoga**

mit Margit Weingast

Widerstandskraft mit Asanas stärken

**Ort:** Kurpark, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung**Schlechtwetter:** Kursaal, 1. Stock

10.00 – 11.30 UHR

**Flow-Yoga am Thermal-Badesee**

mit Neil Werzer

kraftvolle Asanas &amp; Atemübungen

**Ort:** Alpentherme, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung**Schlechtwetter:** Kursaal, 1. Stock

12.00 – 14.00 UHR

**Yoga am Berg**

mit Verena Lainer

**Ort:** Schlossalm, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 11.45 Uhr, Talstation Kassa Schlossalm**Sie benötigen:** Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)**Schlechtwetter:** Kursaal, 1. Stock

14.00 – 17.00 UHR

**Geführtes Waldbaden im Angertal**

mit Johma &amp; Stefan Wildling

**Ort:** Angertal, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)**Sie benötigen:** Warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sport-schuhe, Trinkflasche, Regenschutz

16.00 – 17.30 UHR

**Triyoga: In the flow**

mit Marie-Luise Seisenbacher

Fokus Bewegungsfluss

**Ort:** Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte

18.15 – 19.30 UHR

**Aqua Yoga im Thermalwasser**

mit Marlene Johannsen

**Ort:** Felsenherme, Bad Gastein**Treffpunkt:** 18.00 Uhr, Kassa Felsenherme**Sie benötigen:** Badekleidung und Handtuch, Trinkflasche Thermeneintritt im Rahmen der Yogaeinheit kostenlos! Im Anschluss vergünstigter Abendeintritt möglich.

20.00 – 21.30 UHR

**Yoga meets Physiotherapie**

mit Marie-Luise Seisenbacher

Fokus: Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Arme

**Ort:** Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte**SAMSTAG****17.10.**

8.00 – 9.30 UHR

**Yoga & Mindful Running**

mit Neil Werzer &amp; Theresa Gschwandtner

Im Anschluss abwehrsteigerndes und regeneratives Kneippen

**Ort:** Hotel Alpenblick, Bad Gastein**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, vor Hotel Alpenblick**Sie benötigen:** Handtuch, Laufschuhe, Laufbekleidung, Trinkflasche, Regenschutz

10.00 – 11.30 UHR

**Yoga für alle**

mit Anke Kranabetter

**Ort:** Solarbad, Dorfgastein**Treffpunkt:** 9.45 Uhr, vor Solarbad Dorfgastein**Sie benötigen:** Yogamatte

12.00 – 14.00 UHR

**Yoga am Berg**

mit Neil Werzer

**Ort:** Schlossalm, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 11.45 Uhr, Talstation Kassa Schlossalm**Sie benötigen:** Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)**Schlechtwetter:** Kursaal, 1. Stock

14.00 – 15.30 UHR

**Yoga zum Stretchen & Entspannen**

mit Marlene Johannsen

**Ort:** Yogaplattform & Wasserfall, Bad Gastein**Treffpunkt:** 13:45 Uhr, KTVB Bad Gastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung**Schlechtwetter:** Waggersaal im KTVB Bad Gastein

16.00 – 17.30 UHR

**Johma Yoga Jodeln**

mit Johma

**Ort:** Annenkapelle, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)**Sie benötigen:** leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Regenschutz

18.00 – 19.30 UHR

**Athletic-Intensity-Yoga**

mit Neil Werzer

Sportlich intensiv für physische &amp; mentale Kraft

**Ort:** Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 17.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte**SONNTAG****18.10.**

8.00 – 9.30 UHR

**Wake up Yoga**

mit Verena Lainer

Mit Kraft &amp; Balance in den Tag

**Ort:** Kurpark, Bad Hofgastein**Treffpunkt:** 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung**Schlechtwetter:** Kursaal, 1. Stock

10.00 – 11.30 UHR

**Yoga meets Physiotherapie**

mit Marie-Luise Seisenbacher

Fokus: Lendenwirbelsäule, Becken

**Ort:** Garten des Naturladens, Mozartplatz, Bad Gastein**Treffpunkt:** 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung**Schlechtwetter:** Waggersaal im KTVB Bad Gastein

12.00 – 13.30 UHR

**Ausklang Yogaerbst Gastein****Quelle der Inspiration | Eintritt Frei!**

mit Marie-Luise Seisenbacher &amp; Johma

**Ort:** Garten des Naturladens, Mozartplatz, Bad Gastein**Treffpunkt:** 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein**Sie benötigen:** Yogamatte, warme Kleidung

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Einheiten begrenzt. Eine Anmeldung vorab ist notwendig. Aus hygienischen Gründen bitten wir Sie eine eigene Yogamatte mitzubringen! KTVB = Kur- und Tourismusverband



# Yogafrühling Gastein

20.–30.5.2021

Der Yogafrühling in Gastein weckt Lebensgeister. Nach einem langen Winter leben Körper und Geist bei den Yoga-Übungen in der eindrucksvollen Naturlandschaft wieder auf. „Atme die Berge“ heißt es zu dieser Jahreszeit. Die höchsten Grasberge Europas und die Hohen Tauern werden zur einmaligen Kulisse der größten Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa. Unterschiedlichste Yogapraxen geben die Möglichkeit sich auszuprobieren. Viele Einheiten können Sie auch direkt in Ihrem Hotel in Anspruch nehmen. Ein Wohlfühlurlaub zum Yogafrühling in der alpinen Gesundheitsregion Gastein lässt Sie gestärkt in den Sommer gleiten.

Weitere Informationen unter [www.yoga-gastein.com](http://www.yoga-gastein.com).

Die aktuellsten Informationen rund um Yoga in Gastein erhalten Sie in unserem Newsletter.

Anmeldung unter: [newsletter@gastein.com](mailto:newsletter@gastein.com).



# Gastein

# Yogafrühling

ATME DIE BERGE

20.–30.5.2021

 DORF  
GASTEIN

HOF  
GASTEIN  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  




Sie sind  
auf der Suche nach  
**YOGA-  
ACCESSOIRES?**  
Eine breite Auswahl finden Sie  
im KTVB Bad Hofgastein und  
Bad Gastein

Hotel-  
einheiten



# Design Hotel DAS.GOLDBERG



Anke Frese  
www.ankefrese.com



Dr. Damara Berger  
www.yogazone.at

**FR 9.10.**  
17.00 – 18.30 UHR  
**Aerial Yoga  
Playtime**  
(alle Levels)  
mit Jörg Egger

**SA 10.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Conscious  
Vinyasa Flow**  
Gut geerdet  
mit Anke Frese  
10.30 - 12.00 UHR  
**Aerial Yoga**  
für Erfahrene  
mit Jörg Egger  
17.30 – 19.00 UHR  
**Restorative  
Aerial Yoga**  
(alle Levels)  
mit Anke Frese

**SO 11.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**100% Yin**  
Vom Herzen  
mit Anke Frese  
10.30 – 12.00 UHR  
**Aerial Yoga  
Playtime**  
(alle Levels)  
mit Jörg Egger  
17.00 – 18.30 UHR  
**Einführung ins  
Aerial Yoga**  
mit Jörg Egger

**MO 12.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Conscious  
Vinyasa Flow**  
Belebende Morgen  
Sequenz  
mit Anke Frese  
17.00 – 18.30 UHR  
**Restorative  
Aerial Yoga**  
(alle Levels)  
mit Anke Frese

**DI 13.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Conscious  
Vinyasa Flow**  
Perspektivenwechsel  
mit Anke Frese  
17.00 – 18.30 UHR  
**Aerial Yoga  
Playtime**  
(alle Levels)  
mit Anke Frese

**MI 14.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Sanftes Aerial Yoga**  
zum Aufwachen  
(alle Levels)  
mit Anke Frese  
17.00 – 18.30 UHR  
**Yoga**  
für alle Sinne  
mit Damara Berger

**DO 15.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Ashtanga Yoga**  
Positionen aus der 1. Serie  
mit Damara Berger  
17.00 – 18.30 UHR  
**Sanfter Flow**  
Balance zwischen  
Aktivität und Stille spüren  
mit Damara Berger

**FR 16.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Sonnengruss  
Variationen**  
mit Damara Berger  
17.00 – 18.30 UHR  
**Karnipidasana &  
die Bedeutung von  
Pratyahara**  
mit Damara Berger

**SA 17.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**„Bird of Paradise“**  
dynamische Yogaeinheit  
mit Damara Berger  
17.30 – 19.00 UHR  
**Meditation,  
Kontemplation**  
Fokus auf die Vergänglich-  
keit - Yoga-Nidra  
mit Damara Berger

**SO 18.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Herzöffnende,  
fliessende Sequenz**  
mit Damara Berger



## Bad Hofgastein

Haltestellenweg 23  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6444  
www.dasgoldberg.at

# Impuls Hotel Tirol



Alexandra Meraner  
[www.meraner.care](http://www.meraner.care)

## Bad Hofgastein

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

**FR 9.10.**  
17.00 – 18.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
Ankommen,  
Alltag loslassen  
mit Alexandra Meraner

**SA 10.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
für den ganzen Körper  
mit Alexandra Meraner

14.00 – 16.00 UHR  
**Workshop**  
Achtsamkeit & der innere Ort  
Kosten: EUR 39,-  
mit Birgit Tesar

17.00 – 18.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
für das Iliosacralgelenk und  
den unteren Rücken  
mit Alexandra Meraner

**SO 11.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
Kraftvoll Altes loslassen,  
Gute Laune  
mit Alexandra Meraner

11.00 – 13.00 UHR  
**Luna Yoga®  
Workshop**  
Bewegung stärkt  
Kosten: EUR 39,-  
mit Adelheid Ohlig

17.00 – 18.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
zum Ausklingen lassen  
mit Alexandra Meraner

**MO 12.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Therapeutische  
Sonnengrüsse**  
und Mini Vinyasas  
mit Alexandra Meraner

17.00 – 18.30 UHR  
**Freier Nacken**  
bewegliche Schultern  
mit Alexandra Meraner

**DI 13.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
Beweglichkeit für den Tag  
mit Alexandra Meraner

11.00 – 12.30 UHR  
**Raus aus dem  
Gedankenkarussell**  
Stressmanagement durch  
Mentalyoga mit The Work  
mit Herta Meirer

17.00 – 18.30 UHR  
**Gesundheitsyoga-  
stunde**  
für einen tiefen Schlaf  
mit Alexandra Meraner

**MI 14.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Erde und  
verbinde dich**  
mit deiner Urkraft  
mit Alexandra Meraner

12.00 – 14.00 UHR  
**Gesundheitsyoga  
spezial Workshop**  
Kosten: EUR 39,-  
mit Alexandra Meraner

17.00 – 18.30 UHR  
**Mit Zufriedenheit  
den Tag beschließen**  
mit Alexandra Meraner

**DO 15.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Mit  
Gesundheitsyoga**  
in den Tag starten  
mit Alexandra Meraner

17.00 – 18.30 UHR  
**Komme zur Ruhe**  
mit Gesundheitsyoga  
mit Alexandra Meraner

20.00 – 21.30 UHR  
**Soundjourney by  
Johma**  
mit Johma

**FR 16.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Finde die Balance**  
mit Gesundheitsyoga  
mit Alexandra Meraner

17.00 – 18.30 UHR  
**Innere und äußere  
Aufrichtung**  
mit Gesundheitsyoga  
mit Alexandra Meraner

**SA 17.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Mit Leichtigkeit  
und Freude**  
in den Tag starten  
mit Alexandra Meraner

17.00 – 18.30 UHR  
**Gesunder Rücken**  
mit Gesundheitsyoga  
mit Alexandra Meraner

20.00 – 21.30 UHR  
**Sounds of Johma**  
Mediative Klangreise  
mit Johma

**SO 18.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Gesundheitsyoga**  
für alle  
mit Alexandra Meraner





# Hotel Völserhof

## Bad Hofgastein

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



Adelheid Ohlig  
[www.luna-yoga.com](http://www.luna-yoga.com)



Margit Weingast  
[www.margitweingast.at](http://www.margitweingast.at)

**FR 9.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Luna Yoga**  
und das Immunsystem  
mit Adelheid Ohlig

**SA 10.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Luna Yoga**  
das Immunsystem stärken  
mit Adelheid Ohlig  
  
16.30 – 18.00 UHR  
**Luna Yoga**  
Entspannung regeneriert  
mit Adelheid Ohlig

**MO 12.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga statt Action**  
Kraft aus der Stille  
mit Margit Weingast  
  
16.30 – 18.00 UHR  
**Luna Yoga**  
meditativ  
mit Adelheid Ohlig

**DI 13.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Luna Yoga**  
Gesundheitspflege  
mit Adelheid Ohlig  
  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga statt Grübeln**  
Klarheit und Fülle erleben  
mit Margit Weingast

**MI 14.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga statt  
Schokolade**  
Lustvoll Energie tanken  
mit Margit Weingast

**DO 15.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga statt  
Angst**  
Lebensfreude in jede Zelle  
mit Margit Weingast

### WORKSHOPS

**Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance**  
mit MARGIT WEINGAST & DANIELA LANG

<b>11.10.2020</b>	KENNENLERN-WORKSHOP € 95
8.00 – 9.30 UHR im Anschluss Frühstück 11.00 – 12.30 UHR 16.00 – 19.30 UHR	
<b>16.10.2020</b>	<b>3-Tage-Workshop</b> € 365
17.00 – 18.30 UHR	<b>17.10.2020</b> 8.00 – 12.30 UHR 16.00 – 19.30 UHR
<b>18.10.2020</b>	<b>3-TAGES-TICKET</b> € 365
8.00 – 9.30 UHR	<b>18.10.2020</b> 8.00 – 9.30 UHR

# Verwöhnhotel Bismarck

## Bad Hofgastein

Alpenstraße 4-6  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6681  
[www.hotel-bismarck.com](http://www.hotel-bismarck.com)



Karin Ratte  
[www.yoga-rat.de](http://www.yoga-rat.de)

**SA 10.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Sanftes Hatha-Yoga**  
Fokus: Gelenke  
mit Karin Ratte

**MI 14.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Core-Yoga**  
Kräftigung für den Rumpf  
mit Karin Ratte

**SO 11.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga**  
zur Verbesserung der Haltung  
mit Karin Ratte

**DO 15.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Faszien-Yoga**  
Haltung & Stabilität  
mit Karin Ratte

**MO 12.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Reise durch die  
Energiezentren**  
mit Karin Ratte

**FR 16.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Relax. Restore.  
Repower**  
Loslassen & Krafttanken  
mit Karin Ratte

**DI 13.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yin-Yoga**  
Tiefenentspannung erleben  
mit Karin Ratte

**SA 17.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Anti-Stress-Yoga**  
Fokus: Pranayama  
mit Karin Ratte

# Hotel Klammer's Kärnten



Karin Perkmann  
www.tuteinfachgut.yoga

## Bad Hofgastein

Dr. Zimmermannstraße 9  
5630 Bad Hofgastein  
+43 6432 6711  
www.hotel-kaernten.com

**MI 14.10.**  
10.00 – 11.30 UHR  
**BreathWalk®**  
entlang der Ache & Kur-  
park | Fokus: Intuition  
mit Karin Perkmann

17.00 – 18.30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Detox  
mit Karin Perkmann

**DO 15.10.**  
7.30 – 9.00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
Kraft & Leichtigkeit für  
Füße/Beine/Hüften  
mit Karin Perkmann

17.00 – 18.30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Rücken/Schultern/  
Nacken  
mit Karin Perkmann

**FR 16.10.**  
11.00 – 14.30 UHR  
**Yoga auf der Alm\***  
Bergyoga mit 45-minütigem  
leichten Aufstieg  
mit Karin Perkmann

**SA 17.10.**  
7.30 – 9.00 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Kraft & Freude  
mit Karin Perkmann

21.00 – 22.15 UHR  
**Yoga Nidra**  
Entspannung und  
Bewusstsein  
mit Karin Perkmann

\* Beitrag inkl Transport + Agape € 25. Der Beitrag ist an der Hotelrezeption zu bezahlen  
\*\* Sie benötigen Yoga- & Badebekleidung

HIGHLIGHT  
11., & 16.10.  
**Yoga auf  
der Alm**  
mit Karin Perkmann

**SA 10.10.**  
7.30 – 9.00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
Gleichgewicht & Dehnung  
mit Karin Perkmann  
17.00 – 18.30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Verdauungsfeuer  
mit Karin Perkmann

**SO 11.10.**  
11.00 – 14.30 UHR  
**Yoga auf der Alm\***  
Bergyoga mit 45-minütigem  
leichten Aufstieg  
mit Karin Perkmann

**MO 12.10.**  
10.00 – 11.30 UHR  
**BreathWalk®**  
entlang der Ache & Kur-  
park | Fokus: Gelassenheit  
mit Karin Perkmann  
17.00 – 18.30 UHR  
**Einfach Yoga**  
Fokus: Immunsystem  
mit Karin Perkmann

**DI 13.10.**  
7.30 – 9.00 UHR  
**Matte & Pool Yoga\*\***  
mobile Gelenke –  
fließende Energie  
mit Karin Perkmann  
21.00 – 22.15 UHR  
**Yoga Nidra**  
Entspannung &  
Bewusstsein  
mit Karin Perkmann

\* Beitrag inkl Transport + Agape € 25. Der Beitrag ist an der Hotelrezeption zu bezahlen  
\*\* Sie benötigen Yoga- & Badebekleidung





# 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)



Neil Werzer  
[www.fb.com/nealwerzer](http://www.fb.com/nealwerzer)



Sandra König  
[www.yogamotion.at](http://www.yogamotion.at)

Mit beheiztem  
Bademantelgang  
direkt in die  
**Alpenherme**



Petra Janata  
[www.amazing-yoga.at](http://www.amazing-yoga.at)

Mit beheiztem  
Bademantelgang  
direkt in die  
**Alpenherme**

### FR 9.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Hatha-Yoga**  
Energie für den Tag mit  
Atem- & Energieübungen,  
Asanas & Meditation  
mit Petra Janata

### SA 10.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Hatha-Yoga**  
für Nacken, Schultern  
und Rücken  
mit Petra Janata

### SO 11.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga.Motion.Flow**  
Happy hips, happy mind  
mit Sandra König

### MO 12.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Stabilisiere deine  
Körpermitte**  
mit Anita Wimpissinger

### DI 13.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga.Motion.Basic**  
Relax your back and glow  
mit Sandra König

### MI 14.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga.Motion.Flow**  
Kraft tanken - Ruhe finden  
mit Sandra König

### DO 15.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Core-Yoga**  
kraftvolle Asanas & Pranayama  
speziell für den Rumpf  
mit Neil Werzer

### FR 16.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Flow-Yoga**  
mit kraftvollen Asanas &  
Atemübungen den Körper  
winterfit machen  
mit Neil Werzer

### SA 17.10.

16.30 – 18.00 UHR  
**Triyoga**  
Free the Spine - Fokus  
Wirbelsäule  
mit Marie-Luise Seisenbacher

## WORKSHOP

### Raus aus dem Gedankenkarussell

3-TAGES-TICKET  
€ 450

Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work mit HERTA MEIRER

9.10.2020

20.00 – 22.00 UHR

10.10.2020

9.00 – 12.00 UHR  
15.00 – 18.00 UHR

11.10.2020

9.00 – 13.00 UHR

### SA 10.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Wake Up with  
Energy & Focus**  
Hatha-Yoga, Pranayama &  
Meditation  
mit Petra Janata

### SO 11.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-Yoga**  
Energie für den Tag mit  
Atem- & Energieübungen,  
Asanas & Meditation  
mit Petra Janata

### MO 12.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-Yoga**  
zum Erholen & Stress  
loslassen  
mit Petra Janata

### DI 13.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-Yoga**  
für einen starken und  
beweglichen Rücken  
mit Petra Janata

### MI 14.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Power-Yoga**  
für den Rücken  
mit Neil Werzer

### DO 15.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga.Motion.Basic**  
Schwungvoll und  
entspannt in den Tag  
mit Sandra König

### FR 16.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Balance poses**  
für Arme und Hände  
mit Neil Werzer

### SA 17.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga meets  
Physiotherapie**  
Fokus: korrekte Ausrichtung  
der Beinachsen  
in Standpositionen  
mit Marie-Luise Seisenbacher

### SO 18.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Core workout**  
mit Pranayama  
mit Neil Werzer

Hotelgäste im **Hotel Norica Therme** & im **Hotel Österreichischer Hof**  
können die Kurseinheiten in beiden Hotels **kostenlos** nutzen!

# Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Katharina Wagner  
[www.dasyogahaeschen.at](http://www.dasyogahaeschen.at)



Annette Söhnlein  
[www.annettesoehnlein.com](http://www.annettesoehnlein.com)



## FR 9.10.

17.00 – 18.30 UHR  
**Finding Roots**  
mit Katharina Wagner

Finde die Verbindung zur Erde, um deine Balance zu halten

## SA 10.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Take a good Stretch**  
mit Katharina Wagner

Deinen ganzen Körper durchdehnen um fit in den Tag zu starten

17.00 – 18.30 UHR  
**Yin-Yoga-Herbst**  
mit Katharina Wagner

Einstimmung in die Wandlungsphase „Metall“ mit Klangschalen Savasana

## SO 11.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Wurzelchakra Muladhara**  
Erkenne deine Kraft in Kriegerpositionen und ihren Varianten mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Wurzelchakra Muladhara**  
Komme ins Vertrauen durch Standhaltungen und stehenden Balancen mit Annette Söhnlein

## MO 12.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Sakralchakra - Svadhisthana**  
Spiele mit den Gegensätzen von sanft fließenden und länger gehaltenen Asanas mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Sakralchakra - Svadhisthana**  
Hüftöffner und Vorbeugen für innere Weite mit Annette Söhnlein

## DI 13.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Nabelchakra – Manipura**  
Klarheit und Kraft aus der Körpermitte mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Nabelchakra – Manipura**  
Intensive Twists, die dich tief nach Innen verbinden und klärend wirken mit Annette Söhnlein

## MI 14.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Herzchakra – Anahata**  
Weite dein Herz durch sanfte Rückbeugen mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Herzchakra – Anahata**  
Entfalte dich aus tiefer Verbundenheit mit deinem inneren Herzen mit Annette Söhnlein

## DO 15.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Halschakra – Vishuddha**  
Asanas für ein freies Gefühl im Schulter- und Nackenbereich mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Halschakra – Vishuddha**  
Die eigene Stimme finden | Yoga für den authentischen Ausdruck des Selbst mit Annette Söhnlein

## FR 16.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Stirnchakra – Ajna Vision**  
Vision | Sehe das Leben, das du dir wünschst und setze es auf der Matte um mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Stirnchakra – Ajna Intuition**  
Intuition | Etabliere die Qualität von Hören im Yoga - verwebe Atem, Mantra und Asana mit Annette Söhnlein

## SA 17.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Kronenchakra – Sahasrara Raum**  
Erlebe die Veränderung des inneren wie äußeren Raums durch eine eingabevolle Yogapraxis mit Annette Söhnlein

17.00 – 18.30 UHR  
**Kronenchakra – Sahasrara**  
Verbundenheit | Meditatives Yoga mit Mantra und Mudra mit Annette Söhnlein

## SO 18.10.

8.00 – 9.30 UHR  
**Open to Grace**  
Dankbarkeit | Tauche tief in die Fülle deiner Yogapraxis ein und genieße Ananda - Blissfulness mit Annette Söhnlein



Alle Einheiten finden im luftigen Yogapavillon statt.

## Bad Gastein

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



# Hotel Miramonte



Malu Magics



Sabine Klein  
[www.openflowyoga.com](http://www.openflowyoga.com)

**SO 11.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Der Atem  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Räucherzeremonie  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein

**MO 12.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Sonnengröße  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Trommelreise  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein

**DI 13.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Rückbeugen  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Räucherzeremonie  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein

**MI 14.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Hüftöffner  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Trommelreise  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein



**DO 15.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Vorbeugen  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Räucherzeremonie  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein

**FR 16.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Stehende Haltungen  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Trommelreise  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein

**SA 17.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Drehungen  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Räucherzeremonie  
mit Malu Magics

16.30 – 18.00 UHR  
**Yin/Restorative Yoga**  
mit Sabine Klein

**SO 18.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yoga Essentials**  
Balancehaltungen  
mit Sabine Klein

9.45 – 11.15 UHR  
**Aerial Yoga**  
mit Trommelreise  
mit Malu Magics

## Bad Gastein

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

# Hotel und Kurhaus Villa Excelsior



**Uma Ewert**  
www.yogacoaching.at  
www.akala.at



**Bettina Zenz**  
www.facebook.com/  
YogaBettinaZenzSalzburg

**FR 9.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Viniyoga**  
sanft in den Abend gleiten  
mit Bettina Zenz

**SA 10.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Mit Atmungs- und  
Bewegungsfluss**  
in den Tag starten  
mit Bettina Zenz

16.30 – 18.00 UHR  
**Viniyoga**  
sanft in den Abend gleiten  
mit Bettina Zenz

**SO 11.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Mit Atmungs- und  
Bewegungsfluss**  
in den Tag starten  
mit Bettina Zenz

16.30 – 18.00 UHR  
**Viniyoga**  
sanft in den Abend gleiten  
mit Bettina Zenz

**MO 12.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Mit Atmungs- und  
Bewegungsfluss**  
in den Tag starten  
mit Bettina Zenz

**DI 13.10.**  
10.00 – 13.00 UHR  
**Yoga Schlüssel  
zum Glück**  
Yoga Einführung &  
Basiswissen  
Kosten: EUR 69,-  
mit Uma Ewert

18.30 – 20.00 UHR  
**Yoga-Einführung  
und Basiswissen**  
Yoga Tiefenentspannung  
mit Uma Ewert

**MI 14.10.**  
7.00 – 8.30 UHR  
**Yoga für Sicherheit  
& Erdung**  
Yoga Flow zur  
Burn Out Prävention  
mit Uma Ewert

10.00 – 13.00 UHR  
**Yoga Schlüssel  
zum Glück**  
Yoga für Sicherheit & Erdung  
Kosten: EUR 69,-  
mit Uma Ewert

18.30 – 20.00 UHR  
**Yoga für Sicherheit  
& Erdung**  
Pranayama & stille  
Meditation für Regeneration  
& innere Ruhe  
mit Uma Ewert

**DO 15.10.**  
7.00 – 8.30 UHR  
**Yoga für Balance  
& Lebensfreude**  
Vinyasa Partnernyoga Flow  
mit Uma Ewert

10.00 – 13.00 UHR  
**Yoga Schlüssel  
zum Glück**  
Yoga für Balance &  
Lebensfreude  
Kosten: EUR 69,-  
mit Uma Ewert

18.30 – 20.00 UHR  
**Yoga für Balance  
& Lebensfreude**  
Pranayama und Yin-Yoga  
Meditation für innere  
Gelassenheit  
mit Uma Ewert

**FR 16.10.**  
7.00 – 8.30 UHR  
**Yoga für Kraft &  
gesunden Rücken**  
Aktivierendes Yoga &  
Pranayama  
mit Uma Ewert

10.00 – 13.00 UHR  
**Yoga Schlüssel  
zum Glück**  
Yoga für Kraft &  
gesunden Rücken  
Kosten: EUR 69,-  
mit Uma Ewert

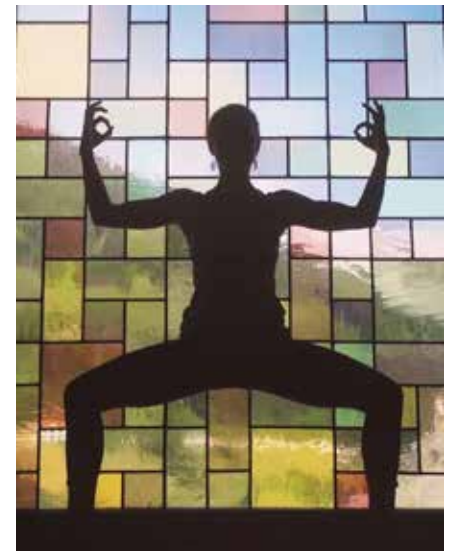
18.30 – 20.00 UHR  
**Yoga für Kraft &  
gesunden Rücken**  
Pranayama & Yoga für  
eine starke Mitte  
mit Uma Ewert

**SA 17.10.**  
7.00 – 8.30 UHR  
**Yoga für innere &  
äußere Flexibilität**  
Yoga für Mut und neue  
Perspektiven  
mit Uma Ewert

10.00 – 13.00 UHR  
**Yoga Schlüssel  
zum Glück**  
Yoga für innere &  
äußere Flexibilität  
Kosten: EUR 69,-  
mit Uma Ewert

18.30 – 20.00 UHR  
**Yoga für innere &  
äußere Flexibilität**  
Yoga & Meditation für  
Klarheit & Fokus  
mit Uma Ewert

**SO 18.10.**  
7.00 – 8.30 UHR  
**Yoga für ganzheit-  
liche Gesundheit &  
Entwicklung**  
Chakra Flow Yogastunde  
mit Uma Ewert



## Bad Gastein

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



# Forsthaus Malerwinkel

## Bad Gastein

Kötschachtal 47  
5640 Bad Gastein  
+43 660 887 00 08  
[www.forsthaus-malerwinkel.at](http://www.forsthaus-malerwinkel.at)



Victor Liska  
[www.victorliska.at](http://www.victorliska.at)

Outdoor-  
Yoga am  
Wasserfall im  
Kötschach-  
tal

**FR 9.10.**  
10.30 – 12.00 UHR  
**Hatha-Yoga**  
5 Tibeter / Faszien Training  
mit Victor Liska

**SA 10.10.**  
10.30 – 12.00 UHR  
**Lu Jong**  
eine Einführung in tibetisches  
Heilyoga / Meditation /  
Sound Healing  
mit Victor Liska

16.00 – 17.30 UHR  
**Vinyasa-Flow-Yoga**  
Meditation / Sound Healing  
mit Victor Liska

**SO 11.10.**  
10.30 – 12.00 UHR  
**Elemental-Yoga**  
Meridian Massage aus dem  
Zen-Shiatsu / Sound Healing  
mit Victor Liska

Kurseinheiten finden nur bei Schönwetter statt!



# Cesta Grand Aktivhotel & Spa

## Bad Gastein

Miesbichlstraße 20  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 25260  
[www.cesta-grand-hotel.com](http://www.cesta-grand-hotel.com)



**SA 10.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga**  
für einen starken Rücken  
mit Miruna

**SO 11.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Yoga**  
für Schultern und Nacken  
mit Miruna

**FR 16.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Hatha-Yoga**  
für einen gesunden Rücken  
mit Verena Lainer

**SA 17.10.**  
16.30 – 18.00 UHR  
**Pranayama, Meditation  
& Sonnengrüße**  
mit Verena Lainer

Bei Schönwetter finden die Einheiten im Freien statt!

# Hotel Alpenblick

## Bad Gastein

Kötschachtaler Straße 17  
5640 Bad Gastein  
+43 6434 2062  
[www.alpenblick-gastein.at](http://www.alpenblick-gastein.at)



**SA 10.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
für Abwehrkräfte und körperliche Stärke  
mit Johma

**SO 11.10.**  
11.00 – 12.30 UHR  
**Dynamisches Faszien-Yoga**  
mit Bettina Zenz

**MO 12.10.**  
20.00 – 21.30 UHR  
**Harmony Dance**  
mit Claudia Hirsch

**DI 13.10.**  
7.30 – 9.00 UHR  
**Strecken und verdrehen**  
auf natürliche Weise aufwachen  
und dehnen  
mit Claudia Hirsch

**DO 15.10.**  
20.00 – 21.30 UHR  
**Klangreise**  
mit Klängen, Atem und Bewegung  
mit Claudia Hirsch

**FR 16.10.**  
20.00 – 21.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
für Jugend und Freude (Detox)  
mit Johma

# smartHotel



Marlene Johanssen  
www.marlene-johanssen.com

**FR 9.10.**  
17.00 – 18.30 UHR  
**Yoga und Entspannungsreise**  
mit Marlene Johanssen

**SA 10.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-, Yin- & Kundalini-Yoga**  
Yoga als Ausgleich  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Meditation und Entspannung**  
fürs Herz  
mit Marlene Johanssen

**SO 11.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
Mach dich frei  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Yin-Yoga**  
und Chakra-Meditation  
mit Marlene Johanssen

**MO 12.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-Yoga**  
Finde deine Balance  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Bewegungs-  
entspannung und  
Mantren**  
mit Marlene Johanssen

**DI 13.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
Anti-Stressübungen  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Hatha-Yoga**  
Atme dich frei  
mit Marlene Johanssen

**MI 14.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
Reinigungsreihe  
mit Marlene Johanssen  
16.00 – 17.30 UHR  
**Yin-Yoga**  
und Meditation  
mit Marlene Johanssen

**DO 15.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-, Yin- & Kundalini-Yoga**  
Mache dich munter  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
lächelnder Buddha  
mit Marlene Johanssen

**FR 16.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
Beziehung zum Herzen  
mit Marlene Johanssen  
16.00 – 17.30 UHR  
**Kundalini-Yoga**  
Heilung des Magens  
mit Marlene Johanssen

**SA 17.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Hatha-, Yin- & Kundalini-Yoga**  
Kopf und Herz ins Gleichgewicht bringen  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Yogaset für Frauen**  
mit Marlene Johanssen

**SO 18.10.**  
8.00 – 9.30 UHR  
**Yogawanderung**  
Mach dich munter |  
Übungen im Freien  
mit Marlene Johanssen  
17.00 – 18.30 UHR  
**Abendyoga**  
mit Marlene Johanssen



## Dorfgastein

Kirchplatz 2  
5632 Dorfgastein  
+43 6433 20 000  
www.smarthotel.at



# Yogaherbst Gastein

15.-26.10.2021

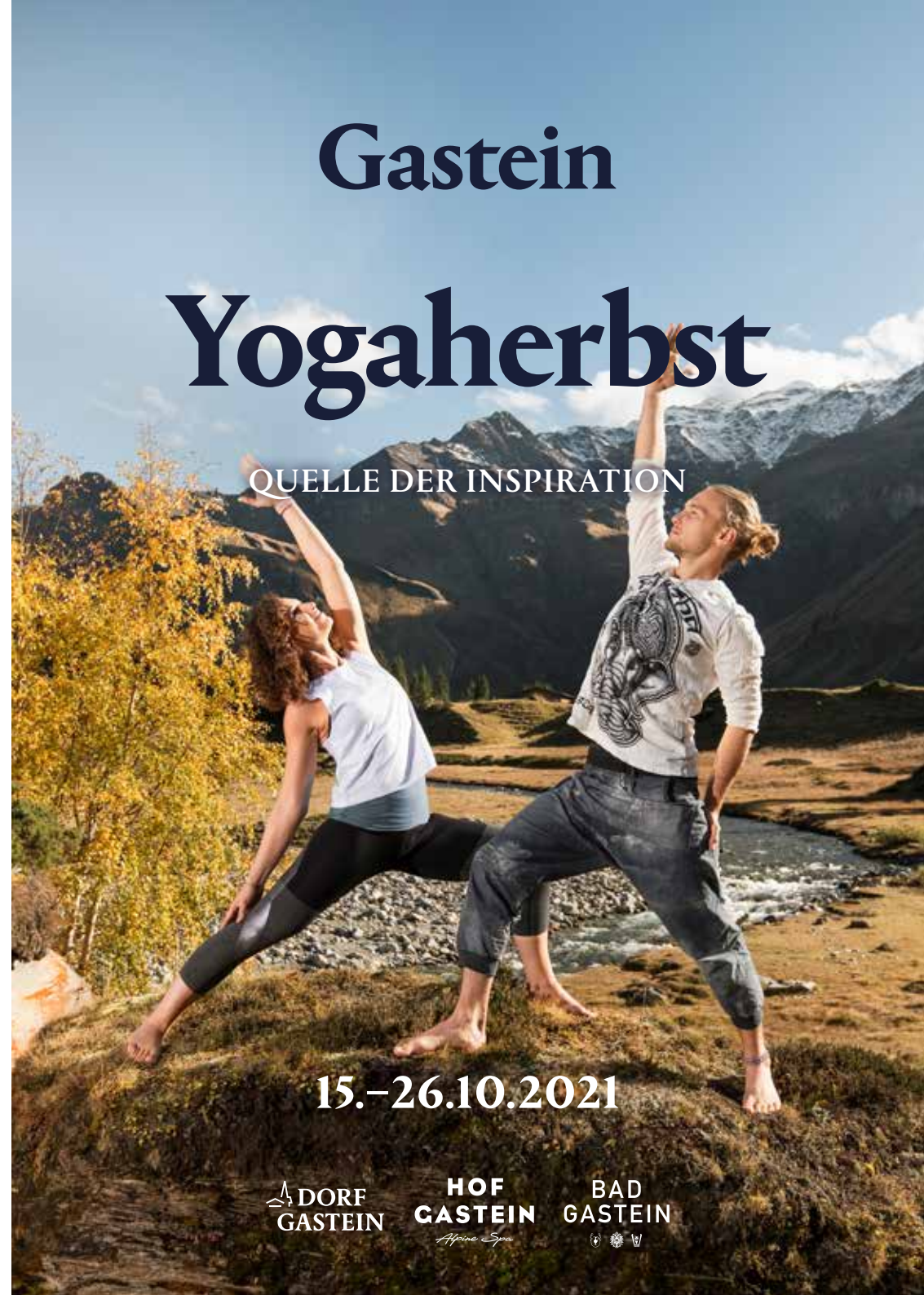
Der Yogaherbst bereitet sanft auf die kalte Jahreszeit vor. Aktivierende Yogaübungen und entspannende Meditationen machen die „Quelle der Inspiration“ spürbar. Die anregende Natur, glasklare Bäche und frische Bergluft stärken, ein Bad im Gasteiner Thermalwasser wärmt.

Bei unterschiedlichsten Yogastilen werden Körper, Geist und Seele zusammengeführt. Viele Einheiten können Sie in den zahlreichen Partnerbetrieben direkt in Ihrem Hotel in Anspruch nehmen. Ein Wohlfühlurlaub zum Yogaherbst in der alpinen Gesundheitsregion Gastein lässt Sie gestärkt nach Hause zurückkehren.

Weitere Informationen unter [www.yoga-gastein.com](http://www.yoga-gastein.com).

Die aktuellsten Informationen rund um Yoga in Gastein erhalten Sie in unserem Newsletter.

Anmeldung unter: [newsletter@gastein.com](mailto:newsletter@gastein.com).



# Gastein

# Yogaherbst

QUELLE DER INSPIRATION

15.-26.10.2021

 DORF  
GASTEIN

HOF  
GASTEIN  
*Alpine Spa*

BAD  
GASTEIN  


# Gastein



 [visitgastein](#)

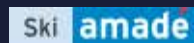
 [gasteinurlaub](#)

## Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, [info@gastein.com](mailto:info@gastein.com)



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