

GASTEIN.COM

Zugestellt durch post.at



YOGAHERBST GASTEIN
Quelle der Inspiration
21.–30. Oktober 2016



GASTEIN
Ski, Berge & Thermen





NEU DENKEN, NEU FÜHLEN, NEU ERLEBEN

Zehn inspirierende Tage mit Yoga und vielen Kreativ- und Gesundheitsangeboten im traumhaft schönen Gasteinertal

Von unterschiedlichsten Yogastunden bis zu kreativem Tanz,
von meditativen Wanderungen bis zum „Philosophischen Café“:
Zehn Tage lang verwandelt „Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration“
das Gasteinertal in eine einzige große Kreativzone mit mehr als 200 Kurs-
und Seminareinheiten in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein.
Auf Sie wartet ein Urlaub, wie Sie ihn noch nie erlebt haben.

ERÖFFNUNG „YOGA, TANZ & MUSIK FÜR ALLE“

Mitmachen statt zuschauen –
alle Yogastile, alle Lehrer und Programm-Highlights kennenlernen
und ausprobieren!

SAMSTAG, 22. Oktober 2016 um 20 Uhr
Kongresszentrum Bad Hofgastein
Eintritt frei!



Quelle der Inspiration

YOGAHERBST GASTEIN

21. – 30. Oktober 2016

Ein in seiner Vielfalt und Qualität einzigartiges Yogaangebot ist der Kern von „Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration“. Es ist Ausgangspunkt für ein umfassendes Programm, das Körper, Geist und Seele anspricht und uns auf allen Ebenen inspiriert:

TÄGLICHE YOGAEINHEITEN IM HOTEL, IN FREIER NATUR UND IM GASTEINER HEILSTOLLEN

Während der Yogatage im Herbst finden tägliche Einheiten in den teilnehmenden Hotels, in der Bad Hofgasteiner Alpentherme, in der Bad Gasteiner Felsentherme und in freier Natur statt. Unter anderem auf der „Yogaplattform“ beim weltberühmten Wasserfall von Bad Gastein. Höhepunkt des diesjährigen Yogaherbsts: die Einheit im weltweit einzigartigen Gasteiner Heilstollen.

KREATIV - UND GESUNDHEITSANGEBOTE

Genauso wichtig wie das Yogaprogramm sind die zahlreichen weiteren Kurse und Veranstaltungen, die Yogaherbst Gastein zu einer Quelle der Inspiration machen. Zur Inspiration für neues Denken z. B. im „Philosophischen Café“; zur Inspiration für neue Gefühle bei meditativen Wanderungen; zur Inspiration für Ihre künstlerische Ader bei Mal-, Schreib- und Singstunden; zur Inspiration für gesundheitsbewusstes Leben mit gesundem Kochen oder bei kreativen Tanzeinheiten, die inneren Bildern einen neuen Ausdruck verleihen.



PROGRAMM-HIGHLIGHTS

YOGA

- Meditation und Entspannung im Gasteiner Heilstollen
- Luna Yoga und Inspiriertes Schreiben
- Yoga und Tango
- Hatha Flow-, Anusara-, Jivamukti-, Ashtanga- und Krama Yoga
- Gesundheitsyoga, Yoga für einen gesunden Rücken
- WOYO (WorkOutYoga) und Pilates
- Yin/Yang Yoga und Yoga Nidra
- Aerial Yoga / Fliegendes Yoga
- Pranayama (Atemtechniken), Meditation und Yoga
- Kinder- und Familienyoga
- Yoga und Malen

TANZEN UND GESANG

- NIA, Soul Motion® Conscious Dance, BodyVoicing
- 5 Rhythmen und Tanz in die Fülle (abunDance)
- Jodeln, Tönen, Wellen- und Mantrensingen
- Klangreise und Klangtherapie

KOCHEN UND ERNÄHRUNG

- Kochen und Ernährung aus ayurvedischer Sicht
- Ganzheitliche Ernährung und Lifestyle nach TCM
- Kräuter entdecken: „Wurzelkraft - Stärkung aus heimischem Boden“

NATUR UND SPIRITUALITÄT

- Quellmeditation und „Gaia•Touch“ | Wanderung mit Yoga

DAS PHILOSOPHISCHE CAFÉ

- „Kant und Karma“ im Philosophischen Café



Yogaherbst Gastein 21.–30. Oktober 2016

So machen Sie mit!

YOGA-PAUSCHALEN

Die Partnerhotels bieten während Yogaherbst Gastein verschiedene Pauschalen an. Alle Partnerhotels sind auf den Seiten 22 und 23 aufgelistet.

Detaillierte Informationen zu den Pauschalangeboten finden Sie auf www.yoga-gastein.com und auf den Internetseiten der Beherberger.

GUTSCHEINE FÜR YOGA- & KREATIV-EINHEITEN

Die Teilnahme an einer Yoga- oder Kreativ-Einheit kostet 10 Euro.

Tickets erhältlich bei den Kur- & Tourismusverbänden Bad Gastein, Bad Hofgastein, Dorfgastein.

GUTSCHEINE FÜR KURSE AN ÖFFENTLICHEN PLÄTZEN UND IM FREIEN

Bis zu 6 Einheiten täglich werden während Yogaherbst Gastein an öffentlichen Plätzen angeboten.

1-Tagespass Euro 25,- | 3-Tagespass Euro 60,- | 7-Tagespass Euro 100,-

Pässe gültig pro Person und an aufeinanderfolgenden Tagen nur für öffentliche Einheiten. Pässe erhältlich bei den Kur- & Tourismusverbänden.

MITMACHEN

Jeder Gast in Gastein kann unabhängig davon, in welchem Beherbergungsbetrieb er den Urlaub verbringt, an den Yogatagen teilnehmen und das attraktive Angebot nutzen.

GUTSCHEINE FÜR KURSE IN HOTELS

Die im Rahmen von Yogaherbst Gastein angebotenen Stunden in Hotels stehen auch Gästen zur Verfügung, die nicht in diesen Hotels wohnen. Die Gutscheine für die Hoteleinheiten sind an den jeweiligen Hotelrezeptionen erhältlich. Achtung: Rechtzeitig anmelden, da Hotelgäste Fixplätze haben und die freien Plätze daher manchmal ausgebucht sind.

BUCHUNG & INFORMATION

Kur- & Tourismusverband Bad Gastein, Tel: +43/6432/3393-560

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein, Tel: +43/6432/3393-225

Tourismusverband Dorfgastein, Tel: +43/6432/3393-460

www.yoga-gastein.com, yoga@gastein.com

Yogalehrende und Vortragende



DR. DAMARA BERGER

Yoga Fusion, orientiert an Ashtanga Yoga und Vinyasa Flow

www.yogazone.at



DR. MED. BARBARA BERLING

Phytotherapie, TCM (traditionelle chinesische Medizin), natürliche Heilmittel in der tägl. Praxis

www.lealin.de



BIRGIT BRANDSTETTER

Hatha und Yin Yoga, Yoga Nidra, Vinyasa Flow und Hot Yoga

www.amazing-yoga.at



MAG. DR. BRIGITTE BRANDSTÖTTER

Philosophisches Café

www.so-phi.at



MAG. NATASA CVETKOVIC

Ashtanga Yoga, Krama Yoga

www.ashtangaworld.net



JOCHEN ENDERLE & ULRIKE SCHÜLKE

Klangreise, Klangmeditation, Klangtherapie



PETER F. FRANK

Wasser & Fels, Landschafts-Lithopunkturpunkte Gastein, Yoga an Kraftplätzen

www.neueraeume.com | www.gaia-touch.info



CLEMENS FREDE

Anusara Yoga und Embodiment

www.clemensfrede.com

Yogalehrende und Vortragende



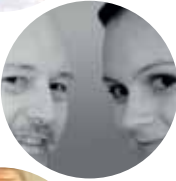
MAG. ANKE FRESE

Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga
www.ankefrese.com



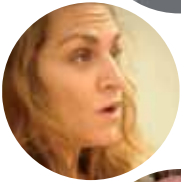
CLAUDIA FREUND & WILFRIED REITER

Beraterin, Coach | Autor, Berater, Coach
www.freundundreiter.com



MAG. MAGDALENA GRAIN

Triyoga Flows®, Argentinischer Tango (gemeinsam mit Christian Kotrc)
www.lenayoga.at / www.tango-on-tour.net



ERNESTINE HALBWIDL

Stimme, Atem und Gesang, Mantren, Jodeln
www.ernestimme.at



ROBERT HENDERSON

Thai Energy Bodywork,
Nuad - passives Yoga (lessons in English)
www.roberthenderson.info



HEIDI HUBER

Kräuterpädagogin, Wildkräuterwanderungen
www.muehlhof.at



MAG. PETRA JANATA

Hatha Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Gesundheitsyoga
www.amazing-yoga.at



KARIN JUCHEM

Stimme, Heilsames Singen,
Tönen am und im (Thermal-)Wasser
www.wellensingen.at



ANKE KRANABETTER

Hatha Yoga, Pilates, Meditation
www.haus-kranabetter.at



INGEBORG KRIZ

Individuelles Yoga für Generation 50+,
verschiedene Yoga-Variationen



MAG. UDESHA ANDREA KUBESCH

Yoga und Gesundheit, Yogatherapie,
Moving Soul (Meditation)
www.spiritofyoga.at | www.spiritofyogini.at



VERENA LAINER

Hatha- und Flow Yoga



ANNA KATHALINA LANGER

Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga
www.annakathalina.com



MAG. FRANZISKA LIPP

Luna Yoga® und Schreiben
www.franziskalipp.com



DIANA LUEGER

Hatha Flow Yoga, Pool Yoga (POGA) - Yoga im
Wasser, 7 Chakren-Elementeise
www.dianalueger.com



REGINA MATSCH

Nia™ - Body, Mind & Soul Dance Fitness
www.reginabewegt.com



ALEXANDRA MERANER

Yoga und Gesundheit, Hatha Yoga, Ayur-Yogatherapie
www.yogartista.at

Yogalehrende und Vortragende



MAG. LISA MOSER, MTD

Bewusster Tanz, Conscious Dance (abunDance)
inspiriert durch 5 Rhythmen
www.danceworks.at | www.joyworks.at



ADELHEID OHLIG

Luna Yoga® und inspiriertes Schreiben
www.luna-yoga.com



FLORIAN PALZINSKY

Hatha Yoga, Pranayama (Atemtechniken),
Meditation und Yoga
www.millretreats.at



ELISABETH PAPST

Shakti Dance (Yoga des Tanzens)
www.papstelisabeth.jimdo.com



MAG. KARIN PERKMANN

Detox Yoga, Hatha Yoga, Accessible Yoga
für jedes Alter
www.tuteinfachgut.yoga



CHRISTINE RANZINGER

Yin Yoga, Luna Yoga®, Yoga Nidra, Yang Yoga
www.yogashakti.de



KARIN RATTE

WOYO-WorkOutYoga, Vinyasa Yoga Flow,
dynamisches Hatha Yoga, Meditation, Pilates
www.yoga-rat.de



KATHARINA ROSSE

Lachyoga Smilenergy®-PUR, Training & Coaching
www.smilenergy.at



MARTIN VON RÜTTE-ELMIGER

Soul Motion® Conscious Dance,
BodyVoicing durch Singen und Körperarbeit
www.martinvoice.com | www.soulmotion.ch



MALU | MARIE-LUISE SCHAIDREITER

Aerial (fliegendes) Yoga, Vinyasa Flow Yoga,
Detox Yoga
www.malumagicsyoga.com



MAG. JULIA SCHWEIGER

Kinder- & Familienyoga, Yin Yoga, Partneryoga, Nuad
www.yogaju.at



ALFRED SILBERGASSER

Wasser-, 5-Elemente- und Naturmeditationen an
Kraftplätzen, Wildnispädagogik und Wanderungen
www.naturmensch.at



ANNETTE SÖHNLEIN

Hatha- und Anusara Yoga, Yoga für Leistungssportler,
Chakren- und Hormonyoga
www.annettesoehnlein.com



KATJA TRÄGER

Forrestyoga®, Physiotherapie
www.katjafortestyoga.jimdo.com



ANDREA VAŘEKOVÁ (lessons in English)

Dynamisches und Jivamukti Yoga,
Aerial (fliegendes) Yoga und Schwangerschaftsyoga



DR. MED. LIANE WEBER

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM),
Akupunktur, Integrative Kurmedizin, Ernährungsmedizin
<http://doktor-chinesische-medizin.info>



DANIELA WOLFF

Ernährung, Kochen nach traditionellen
Ayurveda-Texten
www.danielawolff.com

Samstag, 22. Oktober 2016

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort
7.30	Mit NIA in den Tag starten	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Regina Matsch</i>
8.00	Yin Yoga für den unteren Rücken	Verwöhnhotel Bismarck <i>Anke Frese</i>
8.00	Yoga für Bauch und Rücken	Design Hotel Das.Goldberg <i>Damara Berger</i>
8.00	Yoga für eine starke stabile Mitte	Hotel Norica <i>Petra Janata</i>
8.00	Kraft in unserer Körpermitte	Impuls Hotel Tirol <i>Alexandra Meraner</i>
8.30	Yoga für die Wirbelsäule	Hotel Europäischer Hof <i>Natasa Cvetkovic</i>
8.30	Tri Yoga zum Kennenlernen	Hotel Alpenblick <i>Magdalena Grain</i>
8.30	Luna Yoga zum Kennenlernen	Der Salzburgerhof <i>Franziska Lipp</i>
9.00	Yoga und Embodiment – der Körper als Zugang zum Selbst	Hotel Miramonte <i>Clemens Frede</i>
9.00	De-stress Yoga Fokus: Nacken, Schultern, Herz	Hotel Mozart <i>Birgit Brandstetter</i>
9.00	Yoga auf dem Stuhl – für Rücken, Schultern und Nacken	Johannesbad Hotel Palace <i>Karin Perkmann</i>
9.15	Hatha Flow Morning Yoga	Hotel Alte Post <i>Diana Lueger</i>
11.00	Yoga und Tango (argentino) 1 – Meditation in der Bewegung	Yoga Pavillon Treffpunkt 10.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg <i>Magdalena Grain und Christian Kotrc</i>
11.30	Yoga-for-Two – Partneryoga	Appartemethaus Gastein <i>Julia Schweiger</i>
13.00	Wanderung und Quellmeditation am Fulseck/Dorfgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr Talstation Fulseckbahn/Dorfgastein Liftticket extra <i>Alfred Silbergasser</i>
14.00	Philosophisches Café „Zwischen Kant und Karma“ (Bedenke die Folgen...)	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Brigitte Brandstötter</i>
15.00	Kreativwerkstatt – Intuitives Malen mit Acryl	Impuls Hotel Tirol <i>Christoph Weiermayer</i>
16.00	Twist it – Yoga als Detoxvergnügen	Hotel Klammer's Kärnten <i>Karin Perkmann</i>
16.30	Yoga und Embodiment – Stabilität und Sicherheit	Hotel Miramonte <i>Clemens Frede</i>
16.30	Yoga und Tango (argentino) 1 – Meditation in der Bewegung zu zweit	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior <i>Magdalena Grain und Christian Kotrc</i>
16.30	Vinyasa Yoga	Verwöhnhotel Bismarck <i>Anke Frese</i>
16.30	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert durch 5 Rhythmen	Hotel Astoria Garden <i>Lisa Maser</i>
16.30	Yin Yoga – ruhige Yoga- und Achtsamkeitspraxis	Appartemethaus Gastein <i>Julia Schweiger</i>
17.00	Sonnengrüße und Yoga Nidra	Design Hotel Das.Goldberg <i>Damara Berger</i>
17.00	Faszienyoga	Impuls Hotel Tirol <i>Alexandra Meraner</i>
17.00	Yoga Chakrenelemente Reise	Hotel Alte Post <i>Diana Lueger</i>
17.00	NIA – bewusstes Tanzen	Hotel Österreichischer Hof <i>Regina Matsch</i>
17.00	Luna Yoga und Schreiben	Thermenhotel Sendhof <i>Franziska Lipp</i>
17.30	Yang und Yin – auspowern und entspannen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt <i>Birgit Brandstetter</i>
18.00	Ashtanga Yoga zum Kennenlernen	Yoga Pavillon Treffpunkt 17.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg <i>Natasa Cvetkovic</i>
19.00	Yoga für Kinder und Eltern	Alpine Spa Hotel Haus Hirt <i>Julia Schweiger</i>
20.00	Eröffnung „Yoga für Alle“	Kongresszentrum Bad Hofgastein EINTRITT FREI!

Die dunkelblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Yoga-Einheiten aus. Sie können von jedem Interessenten gleichermaßen besucht werden. Bei den Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hausgäste vorrangig Zugang.

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort
7.30	Yoga im Fluss der Jahreszeiten Fokus: 1. Chakra	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Petra Janata und Birgit Brandstetter</i>
7.45	Yoga für die Klarheit Fokus: Drehungen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt <i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Good morning to your hips	Verwöhnhotel Bismarck <i>Anke Frese</i>
8.00	Yoga für Knie und Gelenke	Design Hotel Das.Goldberg <i>Damara Berger</i>
8.00	Mit Yoga den Körper winterfit machen	Impuls Hotel Tirol <i>Alexandra Meraner</i>
8.00	Freies Tanzen lernen – NIA and more	Hotel Österreichischer Hof <i>Regina Matsch</i>
8.30	Yoga für die Hüfte	Hotel Europäischer Hof <i>Natasa Cvetkovic</i>
8.30	TriYoga – Beweglichkeit der Wirbelsäule	Hotel Alpenblick <i>Magdalena Grain</i>
8.30	Luna Yoga und Schreiben	Der Salzburgerhof <i>Franziska Lipp</i>
8.40	Accessible Yoga, für jede(n) machbar	Hotel Klammer's Kärnten <i>Karin Perkmann</i>
9.00	Yoga und Embodiment – Individualität	Hotel Miramonte <i>Clemens Frede</i>
9.00	Morgenklang-Impuls – mit Freude in den Tag starten	Hotel Mozart <i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>
9.00	Verschiedene Meditationen kennenlernen	Hotel Alte Post <i>Diana Lueger</i>
9.30	Yoga für Kinder und Eltern	Appartementshaus Gastein <i>Julia Schweiger</i>
11.00	Yoga und Tango (argentino) 2 – Meditation in der Bewegung zu zweit	Yoga Pavillon Treffpunkt 10.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg <i>Magdalena Grain und Christian Kotrc</i>
14.00	Kräuterwanderung Wurzelkraft – Stärkung aus heimischem Boden am Mühlhof, Bad Hofgastein	Treffpunkt: Kongresszentrum Bad Hofgastein Shuttle <i>Heidi Huber</i>
15.00	Yoga und Embodiment – Vertrauen	Hotel Miramonte <i>Clemens Frede</i>
16.00	Ashtanga Yoga ... as it is (F)	Yoga Pavillon Treffpunkt 15.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg <i>Natasa Cvetkovic</i>
16.00	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert durch 5 Rhythmen	Hotel Klammer's Kärnten <i>Lisa Moser</i>
16.30	Yoga und Tango 2 – Meditation in der Bewegung zu zweit	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior <i>Magdalena Grain und Christian Kotrc</i>
16.30	Lass Dir Wurzeln wachsen	Verwöhnhotel Bismarck <i>Anke Frese</i>
16.30	Therapeutisches Yoga – „Ich liebe meinen Rücken“	Hotel Astoria Garden <i>Andrea Kubesch</i>
16.30	Herz Yoga – sanfte Übungen mit tiefer Atmung	Johannesbad Hotel Palace <i>Karin Perkmann</i>
17.00	NIA – getanzte Lebensfreude	Hotel Europäischer Hof <i>Regina Matsch</i>
17.00	Sitzpositionen und Vinyasa Yoga	Design Hotel Das.Goldberg <i>Damara Berger</i>
17.00	Pranayama (Atemübungen) und sanftes Yoga	Hotel Norica <i>Verena Lainer</i>
17.00	Yoga für mehr Lebensfreude	Impuls Hotel Tirol <i>Alexandra Meraner</i>
17.00	Pool Yoga – Yoga im Wasser	Hotel Alte Post <i>Diana Lueger</i>
17.00	Luna Yoga und Schreiben	Thermenhotel Sendlhof <i>Franziska Lipp</i>
17.30	Yoga für die Stabilität – Standhaltungen, hüftöffnende Asanas	Alpine Spa Hotel Haus Hirt <i>Annette Söhnlein</i>
18.00	Yoga und Embodiment – Flow	Yoga Pavillon Treffpunkt 17.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg <i>Clemens Frede</i>
20.00	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert durch 5 Rhythmen	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Lisa Moser</i>
20.00	Philosophisches Café „Zwischen Kant und Karma“ (Bedenke die Folgen...)	Impuls Hotel Tirol <i>Brigitte Brandstötter</i>

Montag, 24. Oktober 2016

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	
7.30	4-Muskeltraining – Meditation, Körperarbeit, Klingen in den Tag	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Martin von Rütte-Elmiger</i>
7.45	Yoga für mehr Fluss im Leben – energetisierende Asanas	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Yoga und Embodiment – Berührung	Hotel Miramonte	<i>Clemens Frede</i>
8.00	Yoga für einen starken Rücken	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Petra Janata</i>
8.00	Yoga-Asanas für Hüften und Schultern	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Damara Berger</i>
8.00	Erkältungen trotzen mit Yoga	Impuls Hotel Tirol	<i>Alexandra Meraner</i>
8.00	Tanzen – NIA and more	Hotel Österreichischer Hof	<i>Regina Matsch</i>
8.30	Atem und Bewegung in einem gemeinsamen Yogaflow	Hotel Europäischer Hof	<i>Andrea Kubesch</i>
8.30	Antistress-Yoga	Der Salzburgerhof	<i>Ingeborg Kriz</i>
9.00	Atemübungen und sanftes Yoga	Hotel Mozart	<i>Verena Lainer</i>
9.00	Hatha Flow Morning Yoga	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
9.00	Yoga auf dem Stuhl für Jung und Alt	Johannesbad Hotel Palace	<i>Karin Perkmann</i>
10.30	TANZ Soul Motion	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Martin von Rütte-Elmiger</i>
12.30	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert von 5 Rhythmen	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Lisa Moser</i>
13.00	Tanzen NIA	Yoga Pavillon Treffpunkt 12.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg	<i>Regina Matsch</i>
16.00	Detox Yoga – Entgiftung durch Atmung und Asanas	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Karin Perkmann</i>
16.30	Yoga und Embodiment – Freiheit	Hotel Miramonte	<i>Clemens Frede</i>
16.30	BodyVoicing – gib dem Körper eine Stimme	Hotel Alpenblick	<i>Martin von Rütte-Elmiger</i>
16.30	Gut geerdet und mobil	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	<i>Birgit Brandstetter</i>
16.30	Pool Yoga – Yoga im Wasser	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Diana Lueger</i>
16.30	Hatha Yoga – aus der kraftvollen Mitte	Hotel Astoria Garden	<i>Andrea Kubesch</i>
17.00	Yoga für Bauch und Rücken	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Damara Berger</i>
17.00	Kräftigendes Yoga für Körper und Geist	Hotel Norica	<i>Verena Lainer</i>
17.00	Starke Schultern – freier Nacken	Impuls Hotel Tirol	<i>Alexandra Meraner</i>
17.00	Shakti Dance – Yoga des Tanzens	Hotel Alte Post	<i>Elisabeth Papst</i>
17.00	Yoga für eine starke, stabile Körpermitte	Thermenhotel Sendlhof	<i>Petra Janata</i>
17.30	Yoga für die Freude – hüftöffnende Asanas und Drehungen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
18.30	Sonnengrüße in all seinen Formen	Appartementhaus Gastein	<i>Verena Lainer</i>
18.30	Yoga und Embodiment – Vertrauen	Yoga Pavillon Treffpunkt 18.15 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg	<i>Clemens Frede</i>
20.00	TANZ – Soul Motion	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Martin von Rütte-Elmiger</i>
20.00	Klangreise „Farben des Herbstes“	Impuls Hotel Tirol	<i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>

Die dunkelblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Yoga-Einheiten aus. Sie können von jedem Interessenten gleichermaßen besucht werden. Bei den Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hausgäste vorrangig Zugang.

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort
7.00	BodyVoicing – Meditation, Stimme, Tanz	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Martin von Rütte-Elmiger</i>
7.45	Yoga für eine starke Mitte – Core, stärkende Asanas und Twists	Alpine Spa Hotel Haus Hirt <i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Yoga und Embodiment – Beweglichkeit	Hotel Miramonte <i>Clemens Frede</i>
8.00	Detox Yogaübungen für eine ausgeglichene Verdauung	Verwöhnhotel Bismarck <i>Petra Janata</i>
8.00	Yoga Stehpositionen	Design Hotel Das.Goldberg <i>Damara Berger</i>
8.00	Luna Yoga kennen lernen	Hotel Norica <i>Adelheid Ohlig</i>
8.00	Das Immunsystem mit Yoga stärken	Impuls Hotel Tirol <i>Alexandra Meraner</i>
8.30	Yoga für den richtigen Stand – Ausrichtung Hüfte, Knie, Füße	Hotel Europäischer Hof <i>Andrea Kubesch</i>
8.30	Lachyoga	Der Salzburgerhof <i>Katharina Rosse</i>
8.40	Atem vertieft die Bewegung	Hotel Klammer's Kärnten <i>Karin Perkmann</i>
9.00	Shakti Dance – Yoga des Tanzens	Hotel Mozart <i>Elisabeth Papst</i>
9.00	Schultern und Nacken entspannen	Hotel Alte Post <i>Diana Lueger</i>
10.30	TANZ – Soul Motion	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Martin von Rütte-Elmiger</i>
13.30	Pool Yoga – Yoga im Wasser	Impuls Hotel Tirol <i>Diana Lueger</i>
14.00	Luna Yoga und Schreiben	Yoga Pavillon Treffpunkt 13.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg <i>Adelheid Ohlig</i>
15.00	Kreativwerkstatt – intuitives Malen mit Acryl	Impuls Hotel Tirol <i>Christoph Weiermayer</i>
15.30	Meditation und Entspannung im Gasteiner Heilstollen * (Dauer bis ca. 18.20 Uhr)	Treffpunkt 15.15 Uhr Heilstollen € 25,90 Anmeldung: Tel. 06434/3753 <i>Anke Kranabetter</i>
16.30	Yoga und Embodiment – Panchakritya (5 Acts of Shiva)	Hotel Miramonte <i>Clemens Frede</i>
16.30	Yin Yoga: Öffnung der Faszien, Dehnung der Muskeln	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior <i>Birgit Brandstetter</i>
16.30	Hatha Yoga für mehr Beweglichkeit	Verwöhnhotel Bismarck <i>Andrea Kubesch</i>
16.30	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert durch 5 Rhythmen	Hotel Astoria Garden <i>Lisa Moser</i>
16.30	Shakti Dance – Yoga des Tanzens	Johannesbad Hotel Palace <i>Elisabeth Papst</i>
16.30	Lachyoga	Appartementhaus Gastein <i>Katharina Rosse</i>
17.00	Mit Yoga im Hier und Jetzt	Design Hotel Das.Goldberg <i>Damara Berger</i>
17.00	Therapeutische Yogastunde für den ganzen Körper	Impuls Hotel Tirol <i>Alexandra Meraner</i>
17.00	Meditation und Singen	Hotel Alte Post <i>Diana Lueger</i>
17.00	Luna Yoga und Schreiben	Hotel Österreichischer Hof <i>Adelheid Ohlig</i>
17.00	Yoga für einen starken Rücken	Thermenhotel Sendlhof <i>Petra Janata</i>
17.30	Yoga für das Selbstbewusstsein Fokus: starke Mitte, Umkehrhaltungen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt <i>Annette Söhnlein</i>
18.45	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert durch 5 Rhythmen	Hotel Alpenblick <i>Lisa Moser</i>
20.00	Vortrag: Ganzheitliche Ernährung und Lifestyle nach TCM	Impuls Hotel Tirol <i>Dr. med. Liane Weber</i>
20.00	Klangreise „Quelle der Inspiration“	Kongresszentrum Bad Hofgastein <i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>

*) Medizinischer Check im Gasteiner Heilstollen; Bademantel, Badebekleidung und kleines Handtuch mitbringen
Anmeldung bis Montag 24.10., 9.00 Uhr unter Tel. 06434/3753

Mittwoch, 26. Oktober 2016

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	
7.30	Morgenyoga	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Diana Lueger</i>
7.45	Yoga aus dem Herzen – sanfte Rückbeugen zur Vitalisierung	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Mit Yoga in Balance – finde dein (inneres) Gleichgewicht	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Petra Janata</i>
8.00	Dynamische und stille Yogapositionen	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Damara Berger</i>
8.00	Luna Yoga – Wo sind meine Quellen?	Hotel Norica	<i>Adelheid Ohlig</i>
8.00	Energievoller Start in den Tag	Impuls Hotel Tirol	<i>Alexandra Meraner</i>
8.30	Sanftes Yoga am Morgen	Hotel Europäischer Hof	<i>Andrea Kubesch</i>
8.30	Fließende und ausgleichende Übungen Fokus: Hüfte	Hotel Alpenblick	<i>Birgit Brandstetter</i>
9.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
9.00	Lachyoga	Hotel Mozart	<i>Katharina Rosse</i>
9.00	Hatha Flow Yoga	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
9.00	Yoga auf dem Stuhl für Jung und Alt	Johannesbad Hotel Palace	<i>Karin Perkmann</i>
11.00	Luna Yoga und Schreiben	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 10.45 Uhr Kassa Alpentherme	<i>Adelheid Ohlig</i>
13.00	Partner Yoga „Gemeinsames Yogaerlebnis mit Hilfe einer zweiten Person“	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Karin Perkmann und Petra Janata</i>
14.00	Klangreise „Quelle der Inspiration“	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>
16.00	Candle Light Yoga – mehr Kraft und Leichtigkeit	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Karin Perkmann</i>
16.30	Vinyasa Flow Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
16.30	Detox Yoga – Lebens- und Verdauungsfeuer entfachen	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	<i>Birgit Brandstetter</i>
16.30	Yoga meets Pilates	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
16.30	Yoga des Tanzens – Shakti Dance	Hotel Astoria Garden	<i>Elisabeth Papst</i>
16.30	Heilsames Singen	Der Salzburgerhof	<i>Ernestine Halbwidl</i>
16.30	Powerstunde Flow	Appartemethaus Gastein	<i>Verena Lainer</i>
17.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
17.00	Yoga lernen, um im Alltag den Rücken zu schonen	Impuls Hotel Tirol	<i>Andrea Kubesch</i>
17.00	Sonnengrüße	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
17.00	Bewusster Tanz (Conscious Dance) inspiriert durch 5 Rhythmen	Hotel Österreichischer Hof	<i>Lisa Moser</i>
17.00	Yoga für Nacken und Schultern	Thermenhotel Sendthof	<i>Petra Janata</i>
17.30	Yoga für das Mitgefühl – Rückbeugen	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
18.30	Die Kunst der Meditations-Praxis (Theorie und Praxis)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Florian Palzinsky</i>
19.00	Inspiriertes Schreiben	Impuls Hotel Tirol	<i>Adelheid Ohlig</i>
20.00	Vortrag Mit Kräutern gestärkt und fit für die kalte Jahreszeit	Hotel Österreichischer Hof	<i>Dr. med. Barbara Bertling</i>
20.00	Klangreise „Achtsamkeit“	Der Salzburgerhof	<i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>
20.00	Vortrag „Verdauungsfeuer – Ernährung aus ayurvedischer Sicht“	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Daniela Wolff</i>

Die dunkelblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Yoga-Einheiten aus. Sie können von jedem Interessenten gleichermaßen besucht werden. Bei den Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hausgäste vorrangig Zugang.

F = Yoga für Fortgeschrittene

Donnerstag, 27. Oktober 2016

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	
7.30	Morgenyoga Fokus: Hüften und Schultern	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Diana Lueger</i>
7.45	Yoga der Kommunikation – dem eigenen Körper zuhören	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
8.00	Yoga für mehr Beweglichkeit und Verbesserung der Haltung	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
8.00	Fit für den Berg – Herz- und Schulteröffner	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
8.00	Sonnengrüße und Stehhaltungen	Hotel Norica	<i>Anna Kathalina Langer</i>
8.00	Schultern und Nacken von Überbelastungen befreien	Impuls Hotel Tirol	<i>Andrea Kubesch</i>
8.30	Morgen-Meditation (Praxis)	Hotel Europäischer Hof	<i>Florian Palzinsky</i>
8.30	Fit für den Berg – Stärkung Körpermitte und Beine	Hotel Alpenblick	<i>Birgit Brandstetter</i>
8.30	Luna Yoga – Wo sind meine Quellen?	Der Salzburgerhof	<i>Adelheid Ohlig</i>
8.40	Atme dich an dein Limit	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Karin Perkmann</i>
9.00	Yoga Stehhaltungen	Hotel Mozart	<i>Verena Lainer</i>
9.00	Yoga für Anfänger	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
9.00	Yoga des Tanzens – Shakti Dance	Yoga Pavillon Treffpunkt 8.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg	<i>Elisabeth Papst</i>
10.30	Wanderung mit Meditation entlang der Kraftplätze am Fulseeck/Dorfgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr Talstation Fulseeckbahn/Dorfgastein Liftticket extra	<i>Anke Kranabetter</i>
12.30	Learn.meet.eat Ayurvedisch aromatische Herbstküche – saisonal, regional	Hotel Miramonte € 25,00 Reservierung erforderlich*	<i>Daniela Wolff</i>
13.00	Luna Yoga und Schreiben	Yoga Pavillon Treffpunkt 12.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg	<i>Adelheid Ohlig</i>
13.30	Pool Yoga – Yoga im Wasser	Impuls Hotel Tirol	<i>Diana Lueger</i>
16.30	Vinyasa Flow Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
16.30	Yin Yoga zum Wohlfühlen und Yoga Nidra	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	<i>Birgit Brandstetter</i>
16.30	WOYO – WorkOutYoga	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
16.30	Yin Yoga – Üben ohne Absicht	Hotel Astoria Garden	<i>Anke Kranabetter</i>
16.30	Tiefe Atmung – gesunder Rücken	Johannesbad Hotel Palace	<i>Karin Perkmann</i>
16.30	Hatha Yoga Fokus: Balance und Arme	Appartemethaus Gastein	<i>Verena Lainer</i>
17.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
17.00	Dialog Inspiration – raus aus dem Hamsterrad (mit praktischen Übungen)	Impuls Hotel Tirol	<i>Wilfried Reiter</i>
17.00	Yoga und Heilmeditation	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
17.00	Yin Yoga Fokus: Beine und Hüften	Hotel Österreichischer Hof	<i>Anna Kathalina Langer</i>
17.00	Yoga und innere Weisheit	Thermenhotel Sendlhof	<i>Andrea Kubesch</i>
17.30	Yoga für den kreativen Ausdruck	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
18.00	Vergänglichkeit und Stille (Vortrag und Meditation)	Hotel Europäischer Hof	<i>Florian Palzinsky</i>
18.30	Stimme, Atem und Gesang	Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	<i>Ernestine Halbwid</i>
20.00	Dialog Unverträglichkeiten – Lösungsansätze aus der Sicht des Ayurveda	Kongresszentrum Bad Hofgastein	<i>Daniela Wolff</i>
20.00	Klangreise „Freude“	Appartemethaus Gastein	<i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>

* Reservierung: info@hotelmiramonte.com | Tel: +43/6434/2577

Freitag, 28. Oktober 2016

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	
7.30	Hot Yoga	Treffpunkt: 7.15 Uhr Kassa Felsenherme Bad Gastein	<i>Birgit Brandstetter</i>
7.45	Yoga für den klaren Kopf – fließendes Yoga, längeres Halten	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
8.00	Sanftes Hatha Yoga	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
8.00	Fit für den Berg Fokus: Körpermitte (Core) und Beine	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
8.00	Rückbeugen am Morgen	Hotel Norica	<i>Anna Kathalina Langer</i>
8.00	Anti-Stress-Yoga	Impuls Hotel Tirol	<i>Christine Ranzinger</i>
8.30	Pranayama (Atemübungen) und Meditation (Praxis)	Hotel Europäischer Hof	<i>Florian Palzinsky</i>
9.00	Yoga Basics für alle	Hotel Alpenblick	<i>Birgit Brandstetter</i>
9.00	Hatha Yoga Fokus: Kraft und Herz	Hotel Mozart	<i>Verena Lainer</i>
9.00	Detox Hatha Flow Yoga	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
9.00	Yoga für gesunde, leichte Beine	Johannesbad Hotel Palace	<i>Karin Perkmann</i>
9.00	Vortrag Ein guter Start in den Tag – Frühstückstipps von und mit Daniela Wolff	Der Salzburgerhof	<i>Daniela Wolff</i>
11.00	Yin Yoga zum Kennenlernen	Treffpunkt: 10.45 Uhr Kassa Alpentherme Bad Hofgastein	<i>Christine Ranzinger</i>
13.00	Fühlen, Spüren, Sehen – Gaia•Touch Wanderung im Angertal, Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr Kongresszentrum Bad Hofgastein Shuttle	<i>Peter F. Frank</i>
13.30	Forrest Yoga zum Kennenlernen	Impuls Hotel Tirol	<i>Katja Träger</i>
16.00	Meditation in Motion – die anspruchsvolle Yogaklasse	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Karin Perkmann</i>
16.30	Vinyasa Flow Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
16.30	Weekend Flow – kreative und tänzerische Yogaübungen (F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	<i>Birgit Brandstetter</i>
16.30	Vinyasa Yoga Flow	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
16.30	Stimme, Atem und Gesang	Hotel Astoria Garden	<i>Ernestine Halbwild</i>
16.30	Subtle energy and how it affects your body in yoga (<i>english lesson</i>)	Appartementhaus Gastein	<i>Robert Henderson</i>
17.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
17.00	Yin Yoga zum Kennenlernen	Impuls Hotel Tirol	<i>Christine Ranzinger</i>
17.00	Pool Yoga – Yoga im Wasser	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
17.00	Armbalancen Intro (F)	Hotel Österreichischer Hof	<i>Anna Kathalina Langer</i>
17.00	Yoga mit Musik	Thermenhotel Sendhof	<i>Andrea Kubesch</i>
17.00	Dialog Inspiration – den Tag bewusst gestalten (mit praktischen Übungen)	Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein	<i>Wilfried Reiter</i>
17.30	Yoga für die Intuition Fokus: restorative Asanas (F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
19.00	Wellensingen und Tönen (im und am Wasser)	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Karin Juchem</i>
19.00	Atem, Stimme und die Kraft von Manträn	Grand Hotel de l' Europe, Bad Gastein	<i>Ernestine Halbwild</i>
20.00	„Stille Worte“ – eine meditative Lesung mit Texten von und mit Peter F. Frank	Grand Hotel de l' Europe, Bad Gastein	<i>Peter F. Frank</i>
20.15	Dialog Inspiration Abschluss – Integration des Erlebten und Wahrgenommenen und Transfer in den Alltag	Impuls Hotel Tirol	<i>Claudia Freund</i>

Die dunkelblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Yoga-Einheiten aus. Sie können von jedem Interessenten gleichermaßen besucht werden. Bei den Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hausgäste vorrangig Zugang.

F = Yoga für Fortgeschrittene

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	
7.30	Morgenyoga	Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein	<i>Diana Lueger</i>
7.45	Yoga der Intention – Asanas zur Meditationsvorbereitung	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Mit Pilates die Körpermitte stärken	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
8.00	Detox Flow – Drehungen und Seitbeugen	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
8.00	Yoga für eine starke Mitte	Hotel Norica	<i>Anna Kathalina Langer</i>
8.00	Vom aktiven Yang-Programm ins ruhigere Yin	Impuls Hotel Tirol	<i>Christine Ranzinger</i>
8.30	Yoga-Basisübungen zum Kennenlernen	Hotel Europäischer Hof	<i>Andrea Kubesch</i>
8.30	Morgenyoga – sanfter Yogaflow in den Tag	Der Salzbugerhof	<i>Anke Frese</i>
8.40	Yoga schärft deine Konzentration	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Karin Perkmann</i>
9.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
9.00	Upside down – Einstieg in Umkehrhaltungen (F)	Hotel Alpenblick	<i>Birgit Brandstetter</i>
9.00	Hatha Yoga Fokus: Balance und Arme	Hotel Mozart	<i>Verena Lainer</i>
9.00	Hatha Flow Morning Yoga	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
10.00	Anti Stress Yoga	Alpentherme Bad Hofgastein Treffpunkt: 9.45 Uhr Kassa Alpentherme	<i>Christine Ranzinger</i>
13.00	Hören, Sehen, Vertiefen – Gaia•Touch Wanderung ab Eivianquelle, Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr TVB Bad Gastein Shuttle	<i>Peter F. Frank</i>
13.30	Pool Yoga – Yoga im Wasser	Hotel Norica	<i>Diana Lueger</i>
13.30	Wellensingen und Tönen (im und am Wasser)	Impuls Hotel Tirol	<i>Karin Juchem</i>
16.15	Yin Yoga und Yoga Nidra	Impuls Hotel Tirol	<i>Christine Ranzinger</i>
16.30	Vinyasa Flow Yoga (<i>english lesson</i>)	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
16.30	Yin Yoga Fokus: Hüfte und Beine	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	<i>Birgit Brandstetter</i>
16.30	Yoga zur Muskelkräftigung und Flexibilität	Verwöhnhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
16.30	Jodeln und Mantrensingen	Hotel Astoria Garden	<i>Ernestine Halbwidl</i>
16.30	Yoga als Verdauungs-Kick	Johannesbad Hotel Palace	<i>Karin Perkmann</i>
16.30	Listen when your body „talks“ (1) lower body ankles, knees, hips*	Appartementhaus Gastein	<i>Robert Henderson</i>
17.00	Aerial Yoga – Fliegendes Yoga	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
17.00	Singen und Tönen	Hotel Alte Post	<i>Karin Juchem</i>
17.00	Yoga Play Time (F)	Hotel Österreichischer Hof	<i>Anna Kathalina Langer</i>
17.00	Yogini YogaDance ... befreie dein Becken	Thermenhotel Sendlhof	<i>Andrea Kubesch</i>
17.00	Dialog Inspiration Abschluss – Integration des Erlebten und Wahrgenommenen	Kursaal, 1. Stock, Bad Hofgastein	<i>Claudia Freund</i>
17.30	Yoga für die Verbindung – meditatives Yoga	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
18.45	Lesung „Stille Worte“ mit Texten von und mit Peter F. Frank	Grand Hotel de l' Europe, Bad Gastein	<i>Peter F. Frank</i>
19.00	Tönen und Wellensingen (im und am Wasser)	Hotel Norica	<i>Karin Juchem</i>
20.00	Klangreise „Himmel und Erde“	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Ulrike Schülke und Jochen Enderle</i>
20.00	Stille Worte – eine meditative Lesung	Hotel Klammer's Kärnten	<i>Peter F. Frank</i>
20.00	Stimme, Atem und Gesang	Grand Hotel de l' Europe, Bad Gastein	<i>Ernestine Halbwidl</i>

* *english lesson*

F = Yoga für Fortgeschrittene

Sonntag, 30. Oktober 2016

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	
7.45	Yoga zum Ausgleich der 7 Hauptchakras	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	<i>Annette Söhnlein</i>
8.00	Dynamisches Hatha Yoga	Verwöhhotel Bismarck	<i>Karin Ratte</i>
8.00	Sanfte Yin-Yogaübungen	Design Hotel Das.Goldberg	<i>Malu</i>
8.00	Faszienyoga (mit Tennisbällen)	Hotel Norica	<i>Anna Kathalina Langer</i>
8.30	Yoga Integration – Licht und Schatten	Hotel Europäischer Hof	<i>Andrea Kubesch</i>
8.30	Yin Yoga mit warm einhüllender Musik	Der Salzburgerhof	<i>Anke Frese</i>
9.00	Jivamukti Yoga *	Hotel Miramonte	<i>Andrea Varekova</i>
9.00	Yoga der Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft	Hotel Alpenblick	<i>Birgit Brandstetter</i>
9.00	Kräftigendes Yoga für Körper und Geist	Hotel Mozart	<i>Verena Lainer</i>
9.00	Yin und Yang im Yoga	Impuls Hotel Tirol	<i>Christine Ranzinger</i>
9.00	Yoga und gemeinsamer Abschluss	Hotel Alte Post	<i>Diana Lueger</i>
9.00	Schultern und Nacken – gesund durch Yoga	Johannesbad Hotel Palace	<i>Karin Perkmann</i>
9.00	Listen when your body „talks“ (2) upper body, mid-back, arms*	Appartemethaus Gastein	<i>Robert Henderson</i>
9.00	Wellensingen und Tönen am Bad Gasteiner Wasserfall (bei jedem Wetter)	Treffpunkt: 8.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg	<i>Karin Juchem</i>
11.00	Abschluss Yoga und „Gaia•Touch“ auf der Bad Gasteiner Yogaplattform	Treffpunkt: 10.45 Uhr TVB Bad Gastein Fußweg	<i>Christine Ranzinger und Peter F. Frank</i>

Die dunkelblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Yoga-Einheiten aus. Sie können von jedem Interessenten gleichermaßen besucht werden. Bei den Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hausgäste vorrangig Zugang.

*) english lesson





Die Yogahotels

BAD GASTEIN:

Alpine Spa Hotel Haus Hirt, Kaiserhofstraße 14,
5640 Bad Gastein, t. +43(0)6434/2797,
www.haus-hirt.com

Hotel Miramonte, Reitlpromenade 3,
5640 Bad Gastein, t. +43(0)6434/2577,
www.hotelmiramonte.com

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior, Reitlstraße 20,
5640 Bad Gastein, t. +43(0)6434/21350,
www.villa-excelsior.at

Hotel Alpenblick, Kötschachtaler Straße 17,
5640 Bad Gastein, t. +43(0)6434/2062,
www.alpenblick-gastein.at

Hotel Europäischer Hof, Miesbichlstrasse 20,
5640 Bad Gastein, t. +43(0)6434/2526,
www.europaeischerhof.at

Hotel Mozart, Kaiser Franz Josef-Straße 25,
5640 Bad Gastein, t. +43(0)6434/2686,
www.hotelmozart.at

BAD HOFGASTEIN:

Verwöhnhotel Bismarck, Alpenstraße 4-6,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6681,
www.hotel-bismarck.com

Design Hotel Das.Goldberg, Haltestellenweg 23,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6444,
www.dasgoldberg.at



Hotel Norica, Kaiser-Franz-Platz 3,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/8391,
www.thermenhotels-gastein.at/de/hotel-norica

Impuls Hotel Tirol, Grünlandstraße 5,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6394,
www.hotel-tirol.at

Hotel Alte Post, Kirchenplatz 4,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6260,
www.altepost-gastein.at

Hotel Astoria Garden, Salzburger Straße 24,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6277,
www.thermenhotels-gastein.at/de/hotel-astoria

Hotel Klammer's Kärnten, Dr. Zimmermannstraße 9,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6711,
www.hotel-kaernten.com

Hotel Österreichischer Hof, Kurgartenstraße 9,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6216,
www.oehof.at

Johannesbad Hotel Palace, Alexander-Moser-Allee 13,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6715,
www.palace-gastein.com

Thermenhotel Sendlhof, Pyrkerstraße 34,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/3838,
www.sendlhof.at

Appartementhaus Gastein, Kurgartenstraße 27,
5630 Bad Hofgastein, t. +43(0)6432/6217,
www.appartementgastein.com



Noch mehr Yoga im Gasteinertal!

YOGAFRÜHLING GASTEIN

Atme die Berge

24. Mai – 5. Juni 2017

Freuen Sie sich auf Yogaklassiker
und außergewöhnliche Highlights!

Mehr Infos in Kürze auf www.yoga-gastein.com