

Gastein

Yogafrühling

PROGRAMM



24.5. – 2.6.
2024

 **DORF
GASTEIN**

**HOF
GASTEIN**
Alpine Spa

**BAD
GASTEIN**




Yogaeinheiten

Einzeltickets, 5er bzw. 10er Yogablöcke können für Yogaeinheiten an öffentlichen Orten und für Yogaeinheiten in den Hotels gebucht werden.

Bei allen Einheiten an öffentlichen Orten, die Indoor stattfinden, werden Yogamatten und Yoga Equipment von Pierre Sports bereitgestellt.

Grundsätzlich sind alle Yogaeinheiten so gestaltet, dass individuell auf die Vorerfahrungen der Teilnehmer*innen eingegangen werden kann.

Spezielle Kurse für „Anfänger*innen“, also Menschen mit wenig Yoga-Erfahrung, sind als solche gekennzeichnet.

Das Gleiche gilt für Einheiten für „Fortgeschrittene“. Diese setzen eine kontinuierliche, stabile und manchmal kraftvolle Yogapraxis voraus.

Einige Yogastunden werden auch in englischer Sprache angeboten und sind ebenso speziell im Programm ausgewiesen.

Buchung, Tickets & Information



Kur- & Tourismusverband Bad Gastein

Kaiser-Franz-Josef-Str. 27
5640 Bad Gastein
T. +43 6432 3393 560

Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein

Tauernplatz 1
5630 Bad Hofgastein
T. +43 6432 3393 224

Tourismusverband Dorfgastein

Dorfstraße 1
5632 Dorfgastein
T. +43 6432 3393 460

An Wochenenden ab 10.00 Uhr
T. +43 677 639 852 43

oder online unter:

Web: gastein.com
E-Mail: yoga@gastein.com

Laufende Updates auf
gastein.com/yogaherbst

Ticketpreise

90 Min. € 20
60 Min. € 18
Aerial Yogaeinheit € 25

5er & 10er Blöcke für 90 Min. Einheiten sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

Yoga an besonderen Orten

Dorfgastein

Solarbad

Dem Stress entgegenwirken, in erfrischender Atmosphäre Yoga-Übungen praktizieren und die angenehme Wärme genießen.

Fulseeck

Yoga auf 2.033 m Höhe. Räuchern, Metta Meditation und krafvolle Flows an einem besonderen Kraftplatz.

Bad Hofgastein

Alpentherme

Ausruhen, Entspannen und fließende Bewegungen durchführen in den alpinen Wasser- und Saunawelten der Alpentherme.

Kurpark

Yoga-, Atem- und Bewegungseinheiten fließend und dynamisch zum Aufwachen in der anregenden Atmosphäre.

Angental

Waldbaden – bewusst erlebtes Sein inmitten des Grüns der Bäume. Atmen an Kraftplätzen.

Bad Gastein

Felsentherme

Aqua Yoga im Thermalwasser sorgt für besonderes Wohlbefinden.

Garten des Naturladens

Der Wohlfühlgarten des Naturladens in Bad Gastein lädt unter schattenspendenden Bäumen zum Entspannen und Krafttanken ein.

Sportgastein

Ankommen, loslassen, gehen, staunen, Ruhe und Gelassenheit finden: Inmitten kraftvoller Natur direkt im Nationalpark Hohe Tauern.

Stubnerkogel

Innere Einkehr, Naturmeditation und Yoga in der Stille unserer Bergwelt genießen. Loslassen und achtsam sein.

Yogaplattform Grabenbäckersteig

Umgeben von Bäumen und dem Rauschen des mächtigen Gasteiner Wasserfalls wird Yoga zum Naturerlebnis.

Highlights

Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen
und relaxen im Foyer
des Kongresszentrums

KTVB, Bad Hofgastein

Marketplace

Eine kleine Auswahl an feinen Labels am Wochenende 31.5. - 2.6. im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

Lounge Cherie

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

Jegelphotography

Meditative Fotografien - „Ein Blick - Einblick“
Unsere Bilder fangen die Essenz der Meditation und Achtsamkeit ein und bringen sie in Ihre eigenen vier Wände. Jedes Foto wurde sorgfältig ausgewählt, um Frieden, Gelassenheit und inneres Gleichgewicht zu vermitteln. Diese Bilder sind mehr als nur Dekoration - sie sind eine tägliche Quelle der Inspiration.

Full Moon Opening Ceremony: The future is now!

FIA SONORA DE/E
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

25.5.2024
20.30 – ca. 23.00 UHR
FREIE SPENDE

Harmonie unter dem Vollmond mit Mobility Movement und Räuchern

In diesem Jahr feiern wir ein ganz besonderes Jubiläum: 10 Jahre Yogafrühling in Gastein! Das Motto der diesjährigen Opening Ceremony „The Future is Now“ spiegelt unsere gemeinsame Reise wider, in der wir Vergangenheit mit Gegenwart und Zukunft verbinden. Denn in der Stille des Moments erkennen wir, dass die Zukunft nicht erst noch kommt – sie ist bereits hier. Jeder Atemzug ist ein Schritt in diese

Zukunft, jeder Moment bietet uns die Chance, das Jetzt zu gestalten.

Ein Vollmond-Ritual ist wie geschaffen, um Altes loszulassen und in die Zukunft zu gehen.

Freut euch auf einen inspirierenden Abend, an dem uns Mobility Movement Übungen in spielerischen Flows optimal auf den Gasteiner Yogafrühling vorbereiten.

Eure Teilnahme an der Full Moon Opening Ceremony ist nicht nur eine Bereicherung für eure persönliche Yogapraxis, sondern auch eine Gelegenheit, Gutes zu tun. Die freie Spende, die seit meiner Leitung traditionell gesammelt wird, wird im Anschluss an eine gute Sache gespendet. Gemeinsam setzen wir positive Schwingungen in die Welt!



Jubiläums-Konzert mit Nessi Gomes

Tauche ein in die harmonischen Klänge des diesjährigen Yogafrühling-Jubiläumskonzerts mit der bezaubernden Nessi Gomes.

Seit einem Jahrzehnt verbindet dieses inspirierende Event Yoga, Harmonie, Entspannung und kulturelle Vielfalt im malerischen Gasteinertal. Feiere mit uns diesen besonderen Anlass und lass dich von der einzigartigen Atmosphäre verzaubern. Nimm dir die Zeit, dem Alltag zu entfliehen, und lass dich von Nessi Gomes in eine Welt der Musik entführen, die Körper und Geist berührt.

Erlebe mit uns ein Konzert, das nicht nur dein Gehör, sondern auch deine Seele anspricht.

FREITAG

31.5.

ab 20.30 UHR

Kursaal

Bad Hofgastein

**Eintritt bei freier Spende
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

Workshops

Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

Highlight: Good Vibes mit Marcel Clementi

im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

EINZELTICKET

€ 32

2-TAGES-TICKET

€ 90

Marcel Clementi ist internationaler Yogalehrer, YouTuber & Speaker. Seine Ausbildungen in Ashtanga Yoga sowie Multistyle mit Vinyasa, Hatha und Yin Yoga hat er traditionell in Indien absolviert. Seither unterrichtet Marcel erfolgreich Yogalehrerausbildungen, Workshops,

Events und Yoga Retreats in ganz Europa.

Sein Ziel ist, es Menschen zu einem glücklichen und gesunden Leben zu inspirieren. Sein Fokus liegt daher bei den Yogastunden auf einem gesunden Mindset und guter Stimmung – good vibes only!

SA 1.6.

10.30 – 12.30 UHR

Power Yoga Masterclass

14.00 – 16.00 UHR

Yin Yoga & Journaling

SO 2.6.

10.30 – 12.00 UHR

Meine persönliche Morgenroutine:

für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit

13.00 – 14.00 UHR

Vortrag Achtsamkeit & glücklich leben



Highlight: Vocal Odyssey

NESSI GOMES, www.nessigomesmusic.com

im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP

€ 30

31.5.2024

12.00 – 13.30 UHR

English Workshop

Vocal Odyssey is a deep, yet playful self-inquiry journey of discovery into the mystery and healing forces of our most intimate musical instrument - our voice.

The process aims to pierce through the voices in our heads and to open a door for a new relationship between us and the transformative quality of our vocal expression. To bring us a bit closer to our beautiful, raw, wild and imperfect human flow.

The voice is our bridge to something bigger than ourselves; it is our connection to the prayer we carry. In this group we will reconnect to the simple and natural way of expressing our authentic voice beyond judgements, painful beliefs and limiting conditionings.

Take the chance to dive into the music of this beautiful self-discovery process with Nessi Gomes Music!

Inversions

NATALI HANN DE/E

Garten des Naturladens, Bad Gastein

Inversions / Umkehrhaltungen

Lerne, wie du sicher und gezielt in Kopf-, Unterarm- oder Handstand kommst! In diesem Workshop erlernst du die notwendigen Techniken und Tricks dafür! Finde

das Vertrauen in deinen eigenen Körper und lerne gezielt Kraft und Körperspannung aufzubauen, sowie sichere Arten in und aus den Umkehrhaltungen zu gelangen.

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

24.5.2024
12.00 - 14.00 UHR

Stressmanagement OHNE Matte

HERTA MEIRER, www.herta-meirer.at

im Hotel Norica Terme, Bad Hofgastein

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

beschäftigen wir uns mit den Themen Selbstwert, Partnerschaft, belastete Kindheit und werden auch zugrunde liegende Ängste mit „The Work“ bearbeiten. Jede(r) kann diese Technik erlernen und auch im Alltag jederzeit und überall selbst anwenden.

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

24., 25., 26. & 27.5.2024
9.30 - 11.30 UHR

Kräuterstempel

MARLENE JOHANSEN

smartHOTEL, Dorfgastein

In diesem Workshop erfährst du welche Kräuter du wofür verwenden kannst. Wie man Kräuterstempel bindet und verwendet.

Die Wirkstoffe der Kräuter pflegen und erneuern dein Hautbild. Der Duft der Kräuter wirkt entspannend und stimmungsaufhellend

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

25.5.2024
11.00 - 12.30 UHR

Deepen your Backbends

NATALI HANN DE/E

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Bereit, die Beweglichkeit von oberem Rücken, Hüftbeugern, Schultern und Körpervorderseite zu intensivieren?

Tauche ein in die Welt der Rückbeugen und erfahre, wie du sicher und wohlwollend in deine Praxis eintauchen kannst.

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

26.5.2024
12.00 - 14.00 UHR

Kommunikation | Die Sprache des Herzens

MARLENE JOHANNSEN
smartHOTEL, Dorfgastein

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

26.5.2024
11.00 - 12.30 UHR

In diesem Workshop lernst du mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen eine Strategie zu entwickeln, die in all deinen Beziehungen zu mehr Vertrauen, Freude und Leichtigkeit führt. Die Sprache des Herzens kann in diesem Sinne sowohl bei der Kommunikation im Alltag als auch bei der

friedlichen Konfliktlösung im persönlichen und beruflichen Leben beitragen. Im Vordergrund steht eine wertschätzende Beziehung zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglicht.

Embodiment through Movement

FIA SONORA DE/E
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

26.5.2024
14.30 - 16.30 UHR

The freedom to move

Meine tiefe Liebe gilt Budokon Yoga, Mobility und Capoeira, das Wissen aus diesen Bewegungssystemen werde ich in diesem Workshop teilen. Als Wege, innere und äußere Welten durch Bewegung auszudrücken. Bewegung ist wichtig, weil wie du weißt, sich das Innere im

Äußeren wider spiegelt. Embodiment bedeutet das innere nach außen zu tragen - befreiend, fließend und manchmal herausfordernd, ohne dabei aber deine eigenen Fähigkeiten zu überfordern, wirst du in diesem Workshop deine individuelle Bewegungssprache spielerisch erweitern.

Naturmandalas gestalten

THOMAS LIETZ
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

3-STUNDEN-WORKSHOP
€ 39

26.5.2024
10.30 - 13.30 UHR

In diesem Workshop geht es vor allem um das Tun: gemeinsam ein Mandala aus den vorhandenen Materialien (wie Blumen, Blütenblätter, Naturmaterialien, usw.) zu gestalten. Es ist ein sich Einlassen auf Farben, Formen, Materialien, Techniken - wie verwende ich was, was sieht gut aus, welche Farben harmonieren, wie

entsteht eine Geometrie und ähnliches. Achtsam, spielerisch und leicht. Einfache Übungen für das 2. Chakra (Zentrum der Kreativität) werden uns auf das kreative Tun einstimmen. Ein kurzer theoretischer Input über Mandalas - seine Bedeutung, Wirkung und die Verbindung zu Yoga - ergänzt diesen Workshop.

Eisbaden nach der Wim Hof Methode

CHRISTIAN SCHÜTZ

Hotel BLÜ | Dachterrasse, Bad Hofgastein

Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für Anfänger*innen und neugierige Neuankömmlinge gedacht ist.

Es werden alle Facetten der Wim-Hof-Methode behandelt. Du erfährst, wie Sauerstoff und Kälte den Körper positiv belasten, lernst, wie der Geist kontrolliert

werden kann, und beschäftigst dich mit einer Vielzahl von Atem- und Kältetherapieaktivitäten.

3-STUNDEN-WORKSHOP
€ 75

31.5.2024

14.00 - 17.00 UHR

Akupressur

MARLENE JOHANNSEN

smarHOTEL, Dorfgastein

In diesem Workshop erfährst du die wichtigsten Akupressurpunkte. Wann und wie du Sie anwenden kannst.

Du bekommst einen Einblick in die Meridiane und das Meridianklopfen.

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

1.6.2024

11.00 - 12.30 UHR

Goodie Bags

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

In 3 dieser Goodie Bags ist jeweils ein 5er Block für reguläre 90-minütige Yogaeinheiten für den kommenden Yogaherbst vom 18. bis 27.10.2024 versteckt!

Greift zu, solange der Vorrat reicht, während der Öffnungszeiten der Kur- und Tourismusverbände Bad Gastein & Bad Hofgastein.



Kur- & Tourismusverband
Bad Gastein
Kaiser-Franz-Josef-Str. 27

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

Samstag & Sonntag
von 15.00 - 16.00 Uhr

Kur- & Tourismusverband
Bad Hofgastein
Tauernplatz 1

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

Samstag & Sonntag
von 15.00 - 16.00 Uhr

Die Yogaguides



Lisa Arndt

Functional Movement, Alignment,
Mobility Yoga Flow
www.lisa-arndt.jimdosite.com



Natali Hann

Hatha Yoga & Meditation,
Aerial Yoga, Vinyasa Flow Yoga,
Restorative & Yin Yoga
www.aurorayoga.at



Marianne Bauer

Hatha-Yoga und Nuad
www.yoga-nuad.com



Johma Haslinger

Kundalini-Yoga, BreathWalk,
Klang & Entspannung, Töne,
Mantra Singen & Jodeln
www.johma.at



Irene Bazalka

individuelles Yoga & Pilates, Japanese
Natural Therapies
www.amatsu.at, www.pilateswien.org



Claudia Hirsch

Tanzpädagogik, Klangmassage,
Pilates
www.alpenblick-gastein.at



Dr. Damar Berger

Yoga-Fusion, pRanayama &
Meditation und deren Potential
als Heilpraktik
www.yogazone.at



Nessi Gomes

Vocal Odyssey
www.nessigomesmusic.com



Marcel Clementi

Ashtanga Yoga, Multistyle mit Vinyasa,
Hatha und Yin Yoga
www.marcelclementiyoga.com



Frauke Henkel

Anusara Yoga, Therapy Training,
Prä- und Postnatales Yoga



Mark Dowe

Vinyasa Flow, Vinyasa Krama,
Bhakti Yoga, Yin Yang Fusion &
Mindfulness
www.markdoweyoga.com



Nicole Herrmann

Vinyasa, Yoga Nidra, Yin Yoga,
Ayurveda Coach
www.nicoleherrmann.com

Internationale Yogalehrende in Gastein

Im Frühling 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 der Gasteiner Yogafrühling mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.



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



Thomas Lietz
Naturmandalas, Yin Yoga, Hatha Yoga
www.thomaslietz.com



Marlene Johannsen
Int.Dipl. Yoga-Meditation-Reikilehrerin,
Hatha Yoga, Yin Yoga, Kundalini Yoga,
Kinderyoga, Yoga mit Mamis und Babies
www.marlene-johannsen.com



Caro Love
Movement based Yoga, Mobility,
Embodiment, Restorative,
Pranayama
www.littleyogaroom.net



Lena Jungmann
Yoga for every body, Hatha Vinyasa,
Selbstfürsorge
www.happylenayoga.com



Prof. Mag. Herta Meirer
Stressabbau mit The Work® nach
Byron Katie, mentale Fitness,
Kinesiologie
www.herta-meirer.at



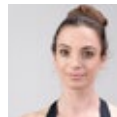
Tatiana Koller
Hatha Yoga, Vinyasa Yoga,
Inside Flow
www.hallo-yogi.com



Alexandra Meraner
Yoga & Gesundheit, Hatha Yoga,
Ayur-Yogatherapie
www.meraner.care



Verena Lainer
Hatha Yoga, Flow Yoga, Meditation,
Pranayama
www.yogastudio-gastein.at



Miruna Mihalescu
Hatha Yoga, Hot Yoga und Tanz
www.mirunamihalescu.jimdofree.com



Manuel Leitner
Hatha Yoga, Ashtanga Yoga
www.ammuehlbach.at



Hayley Nariyah
Yoga, Qi Gong, Pilates
www.omnariyah.com

Die Yogaguides



Ulrike Schablin
Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM
www.ulrikeschablin-yogatherapie.de



Karin Schönegger
Hatha Yoga, Kriya Yoga,
Meditationslehrerin



Christian Schütz
Wim Hof Instructor, Mentaltrainer,
Coach bei Mindfullr
www.mindfullr.at



Marie-Luise Seisenbacher, MSc
Physiotherapie, TriYoga®, MBSR -
Mindfulness-Based-Stress-Reduction,
Bewegungsanalyse
www.physio-mbsr-yoga.at



Fia Sonora
Budokon Yoga & Mobility, Mixed
Movement Yoga, Embodiment,
Moon Rituals
www.fiasonora.com



Stretching Panda
Dynamischer Vinyasa/Ashtanga
Yoga Flow. Hatha und Detox Yoga.
Entspannendes Fusion Yin Yoga
www.stretchingpanda.com



Christine Swoboda
Aerial Yoga, Yin Yoga, Restorative- &
Hormonyoga, Yoga mit Bandoneon &
Klavier
www.feelfreeyoga.at



Susanne Tack
PranaVita Therapist, Aromaengel
www.balancebeautytime.com



Annemarie VENUSfrequency
Yoga, Meditation, holistic Body Wisdom,
Soul Artistry & that VENUSfrequency
yogic edition radioSHOW
www.venusfrequency.com



Rosi Wagner
Hormonyoga, Ashtanga Yoga,
Yogatherapie, Tibetisches Heilyoga
www.ashtangavienna.at



Dr. Margit Weingast
Hatha Yoga orientiert an Iyengar- und
Anusara-Yoga, Mindfulness Coach,
Hormonyoga
www.margitweingast.at



Margarete Weitzendorf
TriYoga®, Yoga für Senioren,
Yoga Reisen
www.weitzendorf.at



Bettina Zenz
Ergotherapie & Yoga, Viniyoga,
Pranayama, Faszienyoga, Becken-
bodentraining, Vedic Chanting
www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg

Yoga Hotels in Gastein

Sie sind auf der Suche nach einer passenden Unterkunft für Ihren Yogurlaub?

Die Yoga Premium Partner Hotels bieten während des Yogafrühlings und darüber hinaus ein Yogaangebot mit eigenen Yogalehrenden an. Während des Events in Gastein bieten die Hotels täglich Yogaeinheiten im Haus an. Sich dort einzuquartieren bedeutet einen besonderen Komfort.

Yoga Hotels Dorfgastein



smartHOTEL

Dorfgastein

Kirchplatz 2
5632 Dorfgastein
+43 6433 20000
www.smarthotel.at



am Mühlbach - einfach sein

Dorfgastein

Mühlbachstrasse 43
5632 Dorfgastein
+43 660 455 17 12
www.ammuehlbach.at

Yoga Hotels

Bad Hofgastein



Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 26
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6356
www.alpenhaus-gastein.at



Hotel BLÜ

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 1
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6230
www.hotelblue.at



Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein

Gründlandstraße 5
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6394
www.hoteltirol.at



Verwöhnhotel Bismarck

Bad Hofgastein

Alpenstraße 4-6
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6681
www.hotel-bismarck.com



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein

Kurgartenstraße 9
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6216
www.oehof.at



Sendlhofer's

Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 34
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 38380
www.sendlhofers.com



Hotel Norica Therme

Bad Hofgastein

Kaiser-Franz-Platz 3
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8391
www.thermenhotels-gastein.com



Hotel Völserhof

Bad Hofgastein

Pyrkerstraße 28
5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8288
www.voelserhof.com

Yoga Hotels Bad Gastein



Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Bad Gastein
Kaiserhofstraße 14
5640 Bad Gastein
+43 6434 27970
www.haus-hirt.com



Hotel Miramonte

Bad Gastein
Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
+43 6434 25770
www.hotelmiramonte.com



the cōmodo

Bad Gastein
Kaiserhofstraße 18
5640 Bad Gastein
+43 6434 30432
www.thecomodo.com



Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

Bad Gastein

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



Hotel Alpenblick

Bad Gastein

Kötschachtaler Straße 17
5640 Bad Gastein
+43 6434 20620
www.alpenblick-gastein.com



HAPIMAG Kaiserhof

Bad Gastein

Kaiserhofstraße 6
5640 Bad Gastein
+43 6434 300 20
www.hapimag.com



Europäischer Hof Aktivhotel & Spa

Bad Gastein

Miesbichlstraße 20
5640 Bad Gastein
+43 6434 25260
www.europaeischerhof.at

Programm

Freitag, 24.5.2024

2601	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga & Mobility Unification of Body, Mind and Spirit	Fia Sonora DE/E
1801	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Standhaltungen	Ulrike Schablin
1401	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Energizer Kreative Sonnengruß-Variationen	Caro Love DE/E
2701	8.00 - 9.30 Uhr	Happy Body Yogatherapie	Alexandra Meraner
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Einstieg ins Ashtanga Yoga	Manuel Leitner DE/E
1301	8.00 - 9.30 Uhr	Atme! Kraft schöpfen aus der tiefen Verbindung zum Atem	Frauke Henkel
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Feet up Schritt für Schritt zum Upside down	Margarete Weitzendorf
2301	8.00 - 9.30 Uhr	Morgen-Meditation & Sunshine-Flow	Verena Lainer
2141	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf Jnana Yoga (Yoga der Weisheit) : Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	Herta Meirer
1001	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga in der Natur Für Energie, Balance & Kraft	Christine Swoboda
4101	12.00 - 14.00 Uhr	Workshop: Inversions Umkehrhaltungen	Natali Hann DE/E
2702	13.00 - 14.30 Uhr	Natural Yoga im Angertal	Alexandra Meraner
2001	14.00 - 15.30 Uhr	Mach das Leben greifbar Entspannte und kräftige Schultern	Irene Bazalka
1402	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Yoga im Tuch	Natali Hann DE/E
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Abend gleiten	Bettina Zenz
2002	16.30 - 18.00 Uhr	Acroyoga Kraft und Therapie zu zweit	Irene Bazalka
2302	16.30 - 18.00 Uhr	In der Stille liegt die Kraft Meditation, Pranayama, sanfter Flow	Verena Lainer
2502	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Flow fürs Loslassen und Erblühen Schaffe Raum für Neues	Tatiana Koller

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	Shuttle vom Hotel inkludiert
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Völserhof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteintal	Bad Hofgastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Freitag, 24.5.2024

2101	16.30 - 18.00 Uhr	Das Herz über dem Kopf Da ist schon was dran!	Margarete Weitzendorf
1302	17.00 - 18.30 Uhr	Open Heart Lass dein Herz weit werden	Frauke Henkel
1802	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM I	Ulrike Schablin
2703	17.00 - 18.30 Uhr	Weiter und freier Atemraum mit Yogatherapie	Alexandra Meraner
1501	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Hips Hüftöffnender Flow	Miruna Mihalescu DE/E
2602	17.30 - 19.00 Uhr	Strength in Backbends Yoga für einen starken Rücken und ein offenes Herz	Fia Sonora DE/E
1403	18.00 - 19.30 Uhr	Equilibrium Shiatsu meets Movement based Yoga	Caro Love DE/E

Samstag, 25.5.2024

2604	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa Recenter	Happy Lena Yoga
1803	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Vorwärtsbeugen und Hüftöffner	Ulrike Schablin
2303	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga Standpositionen	Verena Lainer
2003	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Flexibilität und Stabilität der Bereiche Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Arme, Hände	Marie-Luise Seisenbacher
1303	8.00 - 9.30 Uhr	In deiner Mitte sein Yoga zum Wohlfühlen & ausgeglichen sein	Frauke Henkel
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Ashtanga Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	Manuel Leitner DE/E
3201	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogflow Wurzelchakra: Stärke deine Wurzeln	Marlene Johannsen
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Rückbeugenbetonter Morgenflow Lass dein Herz strahlen, mit einem offenen Herz gestärkt in den Tag starten	Bettina Zenz
2704	8.00 - 9.30 Uhr	Be free Yogatherapie	Alexandra Meraner
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Wandserie I Sanftes Gleiten in Umkehrpositionen - Fokus : Nacken & Schultergürtel	Margarete Weitzendorf
1002	8.30 - 10.00 Uhr	Yin Yoga & Klang	Christine Swoboda

Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 8:15 Uhr, KTVB Bad Gastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 25.5.2024

2503	8.30 - 10.00 Uhr	Vinyasa Flow Fit in den Frühling : Herzöffner	Tatiana Koller
2142	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop : Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf Jnana Yoga (Yoga der Weisheit) : Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	Herta Meirer
3217	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop: Kräuterstempel	Marlene Johannsen
2605	11.30 - 13.00 Uhr	Flight of the Warrior Budokon Fundamental Arm Balances	Fia Sonora DE/E
1003	13.00 - 14.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Yoga am Berg Energetisch & kraftvoll Yoga entdecken	Christine Swoboda
1405	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Yoga im Tuch	Natali Hann DE/E
2304	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha und Flow Yoga Mit Sanftheit den Tag beenden	Verena Lainer
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Flow für Kraft & Beweglichkeit	Christine Swoboda
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Atem- und Sonnengrußvariationen folgen dem Rhythmus von Trommeln	Bettina Zenz
2504	16.30 - 18.00 Uhr	„All in“ Yoga Flow Meditation, Atmung, Ausrichtung und Tiefenentspannung	Tatiana Koller
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow Wandserie 2 Umkehrpositionen in Kombination mit Oberkörperkraft	Margarete Weitzendorf
2801	16.30 - 18.00 Uhr	Kraft aus dem Zentrum Rumpfmuskulatur gekonnt ansteuern	Irene Bazalka
3202	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Vollmondritual	Marlene Johannsen
2004	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie Im Stehen fest verankert. Standpositionen und deren Vorbereitung	Marie-Luise Seisenbacher
1304	17.00 - 18.30 Uhr	Hips Fokus auf unser größtes Gelenk	Frauke Henkel
2705	17.00 - 18.30 Uhr	Stress Release mit Yogatherapie	Alexandra Meraner
1804	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM II	Ulrike Schablin
1502	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Heart Herzöffnender Flow	Miruna Mihailescu DE/E
2606	17.30 - 19.00 Uhr	Wind Down Flow & Yoga Nidra Release & Relax	Happy Lena Yoga
3002	19.30 - 20.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Sunset Yoga Basics des Yoga Flows	Verena Lainer

Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Solarbad Dorfgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 25.5.2024

1901	20.00 - 21.30 Uhr	Tanz und Meditation Himmel und Erde	Claudia Hirsch & Susanne Tack
7777	20.30 - ca. 23.00 Uhr	FULL MOON OPENING CEREMONY: The Future is now Harmonie unter dem Vollmond mit Mobility Movement und Räuchern	Fia Sonora DE/E

Sonntag, 26.5.2024

2607	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa Hüftöffner	Happy Lena Yoga
1805	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Drehungen I	Ulrike Schablin
2305	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga zum Aufblühen wie der Frühling Sanftes und Kräftiges vereinen	Verena Lainer
3203	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Nabelchakra : Finde deine Lebensfreude	Marlene Johannsen
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	Manuel Leitner DE/E
2706	8.00 - 9.30 Uhr	Healthy Spine Yogatherapie Yoga für die Wirbelsäule	Alexandra Meraner
1204	8.00 - 9.30 Uhr	Faszienyoga meets Viniyoga Begrüße den Tag mit einem dynamischen Faszienyogaflow	Bettina Zenz
1305	8.00 - 9.30 Uhr	Leichtigkeit Frühling im Herzen & Körper	Frauke Henkel
2203	8.00 - 9.30 Uhr	KriegerIn des Lichts Die Vielfalt der Krieger- positionen im Detail verstehen und integrieren	Margarete Weitzendorf
2505	8.30 - 10.00 Uhr	Ganzkörper Morning Flow Raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper	Tatiana Koller
2143	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf Jnana Yoga (Yoga der Weisheit): Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	Herta Meirer
1902	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz 4 Elemente : Feuer – Erde – Wasser – Luft in Dir spüren und erforschen	Claudia Hirsch & Susanne Tack
1004	10.30 - 12.00 Uhr	Pro aging When women shine - Ayurveda und die (Prä-)menopause: Empowernder Talk & Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann
4202	10.30 - 13.30 Uhr	Workshop: Naturmandalas gestalten	Thomas Lietz

Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Einlass ab 20.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Sonntag, 26.5.2024

3218	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop: Kommunikation Die Sprache des Herzens	Marlene Johannsen
3003	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Berg: Räuchern, Metta Meditation und kraftvolle Flows an einem besonderen Kraftplatz	Verena Lainer
2608	11.30 - 13.00 Uhr	Feel Good Flow Herzöffner	Happy Lena Yoga
4102	12.00 - 14.00 Uhr	Workshop: Deepen your Backbends	Natali Hann DE/E
1005	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg Touch the Sky: Ruhige Hatha Yoga Praxis	Miruna Mihailescu DE/E
4203	14.30 - 16.30 Uhr	Workshop: Embodiment through Movement The freedom to move	Fia Sonora DE/E
1408	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Yoga im Tuch	Natali Hann DE/E
2306	16.30 - 18.00 Uhr	Eine ruhige und erdende Abendpraxis mit Meditation	Verena Lainer
1102	16.30 - 18.00 Uhr	Weite spüren & herzöffnende Asanas an einem wunderschönen Kraftplatz	Karin Schönegger
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga : let go into the flow Experimentierfreude mit dem eigenen Körper	Margarete Weitzendorf
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Ruhige erdende Praxis mit Sonnenmeditation Lass die Frühlingssonne in dir strahlen	Bettina Zenz
2506	16.30 - 18.00 Uhr	Sanfte Yogapaxis Erdung für Körper, Geist und Seele	Tatiana Koller
2802	16.30 - 18.00 Uhr	Bewegliches Becken Stabiler Beckenboden	Irene Bazalka
1806	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und TCM III	Ulrike Schablin
3204	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Klangschalenmeditation	Marlene Johannsen
2707	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation in Stille und Bewegung Verbunden sein mit dem Atem	Marie-Luise Seisenbacher
1306	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra Erdung und Vertrauen	Nicole Herrmann
1503	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für flexible Schultern & Hüften	Miruna Mihailescu DE/E
2609	17.30 - 19.00 Uhr	A Joyful Journey into Jungle Crawling Patterns & Animal Locomotion	Fia Sonora DE/E
2005	18.30 - 19.30 Uhr	Atme mit dem Abendwind in den Sonnenuntergang Berghaltung, Baumhaltung & Yoga nidra	Margarete Weitzendorf

smartHOTEL	Dorfgastein	
Yogaplatz, Fulseck Nur bei Schönwetter!	Dorfgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr Kassa/Talstation Fulseckbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Montag, 27.5.2023

2610	7.30 - 9.00 Uhr	The Sacred Path of the Warrior Budokon Yoga: Yoga & Martial Arts	Fia Sonora DE/E
1307	8.00 - 9.30 Uhr	Playful Vinyasa Flow Lebendigkeit und Lebensfreude	Nicole Herrmann
1410	8.00 - 9.30 Uhr	Beyond Asana An embodied practice	Caro Love DE/E
2708	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Die Verbindung vom Herzchakra bis in die Hände	Marie-Luise Seisenbacher
3205	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Solarplexuschakra: Kräftige deinen Mut	Marlene Johannsen
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Sonnengrüße im Bausatzsystem Dein persönliches Flowgefühl hast du in der Hand: Lerne Asanas zu verstehen, verbinden und deinem Körper anzupassen.	Margarete Weitzendorf
3104	8.00 - 9.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga Mysore Style (Selbstpraxis)	Manuel Leitner DE/E
2006	8.30 - 10.00 Uhr	Atlas Yoga Hatha Yoga für Nacken & Schultern	Mark Dowe DE/E
2507	8.30 - 10.00 Uhr	Morning bePRANA Yoga Flow to explore, connect, move, be prana.	Annemarie VENUSfrequency DE/E
2144	9.30 - 11.30 Uhr	Workshop: Stressmanagement OHNE Matte - Yoga im Kopf Jnana Yoga (Yoga der Weisheit): Praktikable Selbstreflexion für Jede(n) mit "The Work" nach Byron Katie	Herta Meirer
2007	10.30 - 11.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Meridian - Yoga für Einsteiger*innen	Irene Bazalka
1006	11.00 - 12.30 Uhr	Frauenpower Ein aktiver Flow für eine starke Körpermitte & einen aktiven Beckenboden	Bettina Zenz
2008	13.00 - 14.30 Uhr	Strong Pranayama Flow Yoga & Atem	Miruna Mihailescu DE/E
1007	14.00 - 15.30 Uhr	Atmen, tönen und bewegen am Wasserfall	Bettina Zenz
5101	14.30 - 16.00 Uhr	Vortrag: Ernährung & Mangelernährung	Daniel Krennhuber & Manuel Egge
1411	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Yoga im Tuch	Natali Hann DE/E
2307	16.30 - 18.00 Uhr	Spring in den Frühling Vinyasa Flow um sich selbst neu zu erspüren	Mark Dowe DE/E

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Montag, 27.5.2023

1206	16.30 - 18.00 Uhr	Mit Myo Fascial Release in den Abend gleiten Für Schulter und Rücken	Bettina Zenz
2508	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga & Sound Journey Entspannung & Gelassenheit	Annemarie VENUSfrequency DE/E
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow Wandsrie 3 Stehpositionen - Oberschenkel (besonders geeignet für Biker & Kletterfans)	Margarete Weitzendorf
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Ganzkörper Flow für Energie, Kraft & Balance	Christine Swoboda
1308	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Erkunde deinen Beckenraum	Nicole Herrmann
2709	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga® Flow Gut am Boden stehen – Ausrichtung von den Füßen bis zum Kronenchakra	Marie-Luise Seisenbacher
1807	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für den Vagus Nerv	Ulrike Schablin
3206	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Chakrenmeditation	Marlene Johannsen
1504	17.00 - 18.30 Uhr	Active Core Flow Yoga für einen starken Rumpf	Miruna Mihailescu DE/E
2611	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai Restorative A journey to the Heart	Fia Sonora DE/E
1412	18.00 - 19.30 Uhr	Equilibrium Shiatsu meets Movement based Yoga	Caro Love DE/E
1008	18.30 - 19.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Sonnengrüße mit Balance	Christine Swoboda

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Dienstag, 28.5.2024

2612	7.30 - 9.00 Uhr	Budokon Yoga : Balancing with Grace Length & Strength Practice	Fia Sonora DE/E
1808	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Drehungen II	Ulrike Schablin
2710	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Hüftöffnung	Marie-Luise Seisenbacher
3105	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga Geführte Einheit	Manuel Leitner DE/E
1309	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Upside down: Umkehrhaltungen für Mut	Nicole Herrmann
1413	8.00 - 9.30 Uhr	Sweet Awakening Yoga	Caro Love DE/E
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Partnerübungen mit dem Ziel "das Rad" "A little bit of everything" Stütze und lass dich unterstützen	Margarete Weitzendorf
3207	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Herzchakra: Balanciere dein Herz	Marlene Johannsen
2009	8.00 - 9.30 Uhr	Grüße die Sonne Starte deinen Tag mit dynamischem Morning Flow	Mark Dowe DE/E
2509	8.30 - 10.00 Uhr	Dynamische Kundalini Meditation Dynamische Bewegung, bewusster Atem und meditative Vertiefung	Annemarie VENUSfrequency DE/E
1009	10.30 - 12.00 Uhr	Aktive Füße und Beine Mit Myo-Fascial Release Standhaltungen vorbereiten	Bettina Zenz
2010	11.00 - 12.30 Uhr	Yoga am Thermalwasser-Badesee Für einen fitten Sommerbody	Miruna Mihailescu DE/E
1010	13.30 - 15.00 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Formen	Verena Lainer
2011	14.00 - 15.30 Uhr	Kopfstand Schritt für Schritt – für Anfänger*innen und Fortgeschrittene	Irene Bazalka
1414	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Elements Feuer	Natali Hann DE/E
2308	16.30 - 18.00 Uhr	Atha Yoga Inklusiver Flow für alle, die im Moment sein wollen	Mark Dowe DE/E
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Flow & Yin mit Livemusik & hands-on	Christine Swoboda
1207	16.30 - 18.00 Uhr	Innere Freiheit & Ja zum Leben Rückbeugen	Margit Weingast

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cōmodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10:15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Alpentherme, Thermalwasser Badesee Schlechtwetter: Alpentherme, Gymnastikraum	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10:45 Uhr, Eingang Alpentherme
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13:15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Dienstag, 28.5.2024

2105	16.30 - 18.00 Uhr	Aquayoga : let go into the flow Experimentierfreude mit dem eigenen Körper	Margarete Weitzendorf
2510	16.30 - 18.00 Uhr	Reiki & Yoga Aktiviere & lenke die universelle Lebenskraft	Annemarie VENUSfrequency DE/E
2803	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für die Chakren Energetische Balance durch Bewegung	Irene Bazalka
1310	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Verankere dich in deiner Mitte	Nicole Herrmann
1809	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Schultern, Nacken und Wirbelsäule I	Ulrike Schablin
2711	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga® Flow Bewegungsfluss durch die Wirbelsäule	Marie-Luise Seisenbacher
3208	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Restart	Marlene Johannsen
1505	17.00 - 18.30 Uhr	Wind down Yin Yoga zum Runterfahren	Miruna Mihailescu DE/E
2613	17.30 - 19.00 Uhr	Budokon Yoga Striking & Calisthenics HIIT Flow	Fia Sonora DE/E
1415	18.00 - 19.30 Uhr	Nourish yourself Faceyoga & Slow Flow	Natali Hann DE/E
1011	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga	Christine Swoboda
1903	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	Claudia Hirsch

Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Mittwoch, 29.5.2024

1904	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation	Claudia Hirsch
2614	7.30 - 9.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Crane & Handstand Conditioning Playful shoulder strength	Fia Sonora DE/E
1810	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus: Rückbeugen I	Ulrike Schablin
2012	7.30 - 9.00 Uhr	Herzöffnendes Yin Yang Yoga	Mark Dowe DE/E
1311	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Rückbeugen - Selbstakzeptanz und Lebendigkeit	Nicole Herrmann
1416	8.00 - 9.30 Uhr	Playful Mobility Yoga, Mobility, Strength	Caro Love DE/E
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga und Meditation Durchatmen und den Kopf frei machen	Petra Janata DE/E
2712	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga® Flow Der ganz Körper im Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher
3209	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Halschakra: Alles zum Ausdruck bringen	Marlene Johannsen
1506	8.00 - 9.30 Uhr	Höre wenn dein Körper spricht Schulter, Rücken und Gelenke	Verena Lainer
2511	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga für den Rücken Holistic body wisdom practice	Annemarie VENUSfrequency DE/E
1012	9.30 - 11.00 Uhr	Gute-Laune-Flow Sonnengrüße mit herzöffnenden Variationen	Margit Weingast
2013	12.00 - 13.30 Uhr	Yoga im Einklang mit den Kräften der Natur Kraftplatz-Yoga im Element Holz	Petra Janata DE/E
2014	14.00 - 15.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Strong core practice Anstrengendes Yoga für den Rumpf	Miruna Mihailescu DE/E
2015	15.30 - 17.00 Uhr	Beruhige Dein Nervensystem mit Pranayama, Meditation und Yoga Nidra	Damara Berger DE/E
1013	15.30 - 17.00 Uhr	Hatha und Flow Yoga für einen gesunden Rücken	Verena Lainer
1417	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga Elements Luft	Natali Hann DE/E
2309	16.30 - 18.00 Uhr	Herzöffnendes Yin Yang Yoga	Mark Dowe DE/E
1105	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Nabelkraft und Prana-Energie	Johma Haslinger

Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Annenkapelle Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle). Sie benötigen: Sportschuhe, Yogamatte, großes Handtuch bzw. Picknick-Decke.
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Mittwoch, 29.5.2024

2512	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Nidra & Nadabrahma Meditation Eine Reise zum inneren Klang & Tiefenentspannung	Annemarie VENUSfrequency DE/E
2106	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga für die Meridiane Leber und Gallenblase : unterstützend für die die Ausgeglichenheit der Emotionen	Petra Janata DE/E
1208	16.30 - 18.00 Uhr	Frühling in jede Zelle Sanftes Yoga vom Scheitel bis zur Sohle	Margit Weingast
1312	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Meditation für Selbstakzeptanz	Nicole Herrmann
1811	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Verdauung, Stressregulation und Langlebigkeit	Ulrike Schablin
2713	17.00 - 18.30 Uhr	Unser Rumpf Atem- und Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher
3210	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Reise	Marlene Johannsen
2615	17.30 - 19.00 Uhr	Yin Samurai : Back to the Roots Grounding & Rooting Practice	Fia Sonora DE/E
1418	18.00 - 19.30 Uhr	Gentle evening Flow	Caro Love DE/E
2016	19.00 - 20.30 Uhr	Gentle Retorative Practice Sanftes Yoga für den Abend	Miruna Mihailescu DE/E
1014	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Water Yoga Experience	Natali Hann DE/E

E	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
	Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
	the cómodo	Bad Gastein	
	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
	smartHOTEL	Dorfgastein	
	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Donnerstag, 30.5.2024

2616	7.30 - 9.00 Uhr	Float Practice Budokon Yoga Conditioning	Fia Sonora DE/E
1812	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus Rückbeugen II	Ulrike Schablin
2017	7.30 - 9.00 Uhr	Garudasana Variationen	Damara Berger DE/E
2901	8.00 - 9.30 Uhr	Spiritueeller Krieger Vinyasa Yoga für unser inneres Potential	Mark Dowe DE/E
3106	8.00 - 9.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga Mysore Style (Selbstpraxis)	Manuel Leitner DE/E
1313	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga & Mantra chanten Finde deinen Ausdruck	Nicole Herrmann
2207	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga Den Rücken bewegen, aufatmen lassen und entspannen	Petra Janata DE/E
2714	8.00 - 9.30 Uhr	Hormonal Balancing Wirksames Stressmanagement	Rosi Wagner
1419	8.00 - 9.30 Uhr	Fluid Flexibility Flow Vinyasa Yoga	Natali Hann DE/E
3211	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Stirnchakra : Reinigen und klären	Marlene Johannsen
2513	8.30 - 10.00 Uhr	Find Balance - Yin Yang Flow to feel Alive & Grounded Verbinde Kraft und Ruhe und finde über bewusstes Atmen deine Balance	Lisa Arndt DE/E
2018	10.30 - 12.00 Uhr	Berg und Tal Yoga Sanfter Flow um Balance zu halten zwischen Höhen & Tiefen	Mark Dowe DE/E
2019	10.30 - 12.00 Uhr	E* Refresh & renew yoga A feel good flow for welcoming spring	Hayley Nariyah
1015	11.00 - 13.00 Uhr	Jodelwalk in Sportgastein Mit lustvoll bewegten Stimmübungen und Jodlern	Johma Haslinger
2020	13.00 - 14.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Accessible Yoga Zugänglich für alle Menschen, die bisher dachten, dass sie zu unruhig, zu unbeweglich, zu dick etc. für Yoga sind	Petra Janata DE/E
1016	13.30 - 15.00 Uhr	Heartopening Flow Vinyasa Yoga	Margit Weingast
2310	16.30 - 18.00 Uhr	Faszienyoga Für Füße, Beine und Becken	Marianne Bauer
2804	16.30 - 18.00 Uhr	Stabile Wirbelsäule Yoga für den Rücken	Irene Bazalka
2514	16.30 - 18.00 Uhr	Stretch it out Finde über gezielte Dehnungen und bewusste Atmung mehr (Frei)Raum	Lisa Arndt DE/E

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Miramonte	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Sportgastein Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
Völserhof	Bad Hofgastein	
Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Donnerstag, 30.5.2024

2107	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga und Yoga Nidra Für einen erholsamen Schlaf	Petra Janata DE/E
1106	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga Erdenkraft	Johma Haslinger
2902	16.30 - 18.00 Uhr	Shiva's Berggipfel Hatha Yoga für Nacken und Schultern	Mark Dowe DE/E
1209	16.30 - 18.00 Uhr	ANFÄNGERINNEN Lila - Yoga als Spiel EinsteigerInnen-Yoga mit Basis-Asanas "	Margit Weingast
1314	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Pranayama Authentisches Selbst	Nicole Herrmann
1813	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine für Schultern, Nacken und Wirbelsäule II	Ulrike Schablin
2716	17.00 - 18.30 Uhr	Geführte Meditation Innere Stille	Rosi Wagner
3212	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Meridianbalance	Marlene Johannsen
2021	17.00 - 18.30 Uhr	Kurze hüftöffnende Sequenz zur Unterstützung der Meditation Meditation & Entspannung	Damara Berger DE/E
2617	17.30 - 19.00 Uhr	E* Pranayama Flow Traditional yogic breath work infused with asana	Hayley Nariyah
1017	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Water Yoga Experience	Natali Hann DE/E
2717	20.00 - 21.30 Uhr	Klangbad mit Kristallklangschaalen Sounds of Johma	Johma Haslinger
1905	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise Klang erleben - mit allen Sinnen	Claudia Hirsch

Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Freitag, 31.5.2024

2618	7.30 - 9.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Inverting and Defying Gravity together Budokon Yoga & Mobility	Fia Sonora DE/E
1814	7.30 - 9.00 Uhr	Detox Yoga Twists and Turns	Stretching Panda DE/E
2022	7.30 - 9.00 Uhr	Pavanmuktasana Sanfte Reihe von Bewegungen, welche wirkungsvoll Gelenke & Muskeln von Steif- heit, Blockaden und Ablagerungen lösen können	Damara Berger DE/E
2311	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht und entspannt in den Tag Sanftes Morgenyoga für den Rücken	Marianne Bauer
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga Stärkung des inneren Zentrums	Rosi Wagner
1315	8.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga Lausche deiner Intuition	Nicole Herrmann
2903	8.00 - 9.30 Uhr	Morning Flow Sanfter Flow für eine glückliche Wirbelsäule	Mark Dowe DE/E
2208	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga to Lift up your energy Atmung, Bewegung, Entspannung belebend und stimmungsaufhellend	Petra Janata DE/E
3213	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Kronenchakra : Verbinde dich mit deiner Spiritualität	Marlene Johannsen
1507	8.00 - 9.30 Uhr	Fit in den Tag Stärke deine Körpermitte	Verena Lainer
2515	8.30 - 10.00 Uhr	Be the Change Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz für neue Impulse	Lisa Arndt DE/E
1018	9.00 - 10.30 Uhr	Yoga am Berg : Frisch in den Tag Stehhaltungen und Rückbeugen	Margit Weingast
1019	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga & Shake Sanfte Meridianbalance führt in lösende Schüttelsequenzen	Johma Haslinger
8888	12.00 - 13.30 Uhr	E* Workshop: Vocal Odyssey	Nessi Gomes
1020	13.00 - 14.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Yoga am Berg : Fire Yoga - Aktiviere das innere Feuer in dir (stärkende und stabilisierende Asanas)	Stretching Panda DE/E
2023	14.00 - 15.30 Uhr	E* Breath of life Yoga Breathing life into our yoga practice	Hayley Nariyah
1021	14.00 - 15.30 Uhr	Pro aging - when women shine Ayurveda und die (Prä-)menopause: Empowernder Talk & Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann

Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, I. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7:15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Völserhof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 8:45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Kongresszentrum , KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12:45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kurpark Schlechtwetter: Kursaal, I. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13:45 Uhr, KTVB Bad Gastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Freitag, 31.5.2024

2626	14.00 - 17.00 Uhr	Einstiegsworkshop: Eisbaden nach Wim Hof Methode	Christian Schütz
2024	16.00 - 17.30 Uhr	Druta Halasana Langsame sitzende Yogaeinheit & Yoga Nidra	Damara Berger DE/E
1022	16.00 - 17.30 Uhr	Kundalini Yoga Ausgleich deines Energiekörpers	Johma Haslinger
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga zum Ausgleich Mit Atmung und Bewegung für dein Energiesystem, Nervensystem & Hormonsystem	Petra Janata DE/E
2904	16.30 - 18.00 Uhr	Happy Dancer Yoga Dynamischer Flow mit Humor & Leichtigkeit	Mark Dowe DE/E
2516	16.30 - 18.00 Uhr	Myofascial Release Löse Verspannungen und beruhige das Nerven- system : Loslassen, entspannen und regenerieren	Lisa Arndt DE/E
1210	16.30 - 18.00 Uhr	Starker Körper - klarer Kopf Stand- und Balancehaltungen	Margit Weingast
2312	16.30 - 18.00 Uhr	Achtsamkeit und Atem Körpereigene Ressourcen entdecken	Marianne Bauer
2805	16.30 - 18.00 Uhr	Klassisches Hatha Yoga im Stehen	Verena Lainer
3107	17.00 - 18.30 Uhr	Ashtanga Yoga die erste Serie	Manuel Leitner DE/E
2719	17.00 - 18.30 Uhr	Hormonal Balancing Wirksames Stressmanagement	Rosi Wagner
1316	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Yoga Nidra Verbinde dich mit deiner Intuition	Nicole Herrmann
1815	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative & Yin Yoga Körper & Geist revitalisieren	Stretching Panda DE/E
3214	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Klangschalenmeditation	Marlene Johannsen
2619	17.30 - 19.00 Uhr	E* Spring Yin Yoga Wood element related to the season of spring and the organs of the liver and gall bladder	Hayley Nariyah
9999	20.30 - 22.30 Uhr	Jubiläums-Konzert mit Nessi Gomes	Nessi Gomes

Hotel BLÜ Dachterrasse	Bad Hofgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15:45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15:45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel Norica Therme im Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Einlass bei freier Spende am Eingang ab 20.00 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 1.6.2024

1816	7.30 - 9.00 Uhr	Hatha Vinyasa Yoga Atemübungen, Asanas und fließende Bewegungen	Stretching Panda DE/E
2620	7.30 - 9.00 Uhr	E* Awakening Flow A yoga class to welcome spring and the rebirth that it brings	Hayley Nariyah
2025	7.30 - 9.00 Uhr	Vorbereitung für Pincha Mayurasana	Damara Berger DE/E
1211	8.00 - 9.30 Uhr	Kreative Asana-Variationen Flow Yoga	Margit Weingast
1317	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Harmonisierende Chakra Praxis mit Sound Meditation	Nicole Herrmann
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga als Unterstützung für dein Immunsystem	Petra Janata DE/E
2720	8.00 - 9.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong 5 Elemente Übungen - Ausgleich der Elemente Raum, Erde, Feuer, Wasser, Luft	Rosi Wagner
2905	8.00 - 9.30 Uhr	Hanumans Flug Dynamischer Flow mit Fokus auf Hüftmobilität	Mark Dowe DE/E
2313	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht & entspannt Sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule I	Marianne Bauer
3215	8.00 - 9.30 Uhr	Malohayogaflow Chakrenbalance	Marlene Johannsen
4201	8.00 - 10.00 Uhr	Workshop: Hormonal Balancing Wirksames Stressmanagement	Rosi Wagner
2517	8.30 - 10.00 Uhr	Feel your Strength Ruhige aber kraftvolle Einheit, um die eigene Stärke zu spüren	Lisa Arndt DE/E
H1	10.30 - 12.30 Uhr	Highlight Workshop: Power Yoga Masterclass	Marcel Clementi
1023	11.00 - 12.30 Uhr	Herzklarheit & Lebensfreude Rückbeugen und Twists	Margit Weingast
3219	11.00 - 12.30 Uhr	Workshop: Akkupressur	Marlene Johannson
2621	11.30 - 13.00 Uhr	E* Elemental Flow Exploring yoga asana through the 5 elements infused with TCM	Hayley Nariyah
1024	13.00 - 14.30 Uhr	Energie-, Meridianflow & Heilende Laute	Johma Haslinger
1025	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg Inspire your Inner Fire: Schwitzen, Spaß haben und den Fokus finden - Lass dich inspirieren!	Lisa Arndt DE/E
H2	14.00 - 16.00 Uhr	Highlight Workshop: Yin Yoga & Journaling	Marcel Clementi

the cómodo	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
smartHOTEL	Dorfgastein	
Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 1.6.2024

2109	16.30 - 18.00 Uhr	Gesundheitsyoga Zum Dehnen und Entspannen nach einem sportlichen Tag	Petra Janata DE/E
2906	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yang Fusion Sanfter Flow zu Yin Yoga	Mark Dowe DE/E
1212	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für entspannte Schultern Befreie Deine Flügel	Margit Weingast
2806	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga und sanfte Flows Für eine gesunde und aufrechte Wirbelsäule	Verena Lainer
2518	16.30 - 18.00 Uhr	Find Patience In der Ruhe liegt die Kraft: Atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln	Lisa Arndt DE/E
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga Feuer, Sommer, Herzenskraft	Johma Haslinger
2314	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga für die Meridiane Element Feuer : Herz & Dünndarm	Marianne Bauer
3108	17.00 - 18.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE Ashtanga Yoga Mysore Style (Selbstpraxis)	Manuel Leitner DE/E
1318	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga und Meditation In Harmonie leben	Nicole Herrmann
1817	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga & Sound Healing Für innere Ruhe & Ausgeglichenheit	Stretching Panda DE/E
2721	17.00 - 18.30 Uhr	Geführte Meditation Innere Stille	Rosi Wagner
2026	17.00 - 18.30 Uhr	Der Gegenwart lauschen Nadi Shodana, Meditation & Yoga Nidra	Damara Berger DE/E
3216	17.00 - 18.30 Uhr	Maloha Chakrenmediation	Marlene Johannsen
2622	17.30 - 19.00 Uhr	E* Restorative flow & yoga nidra for new beginnings	Hayley Nariyah
1026	19.30 - 20.30 Uhr	ANFÄNGERINNEN Basic Yoga für Alle Basisbewegungen für Flexibilität, Stärke und inneren Frieden	Stretching Panda DE/E
2027	20.00 - 21.30 Uhr	Yin Yoga & Klang Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad	Johma Haslinger
1906	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz Chakren	Claudia Hirsch & Susanne Tack

Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
the cómodo	Bad Gastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
smartHOTEL	Dorfgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Gastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Sonntag, 2.6.2024

2028	7.30 - 8.30 Uhr	Kraftvoller Start in den Tag Lass uns ins fließen kommen	Verena Lainer
1818	7.30 - 9.00 Uhr	Upside Down Yoga Umkehrhaltungen	Stretching Panda DE/E
2029	7.30 - 9.00 Uhr	Surya Namaskar und Vorbereitung für Padmasana	Damara Berger DE/E
3109	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga Geführte Einheit	Manuel Leitner DE/E
1319	8.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa Yoga Aktiviere deine Füße	Nicole Herrmann
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga Kraft und Geschmeidigkeit für die Körpermitte	Petra Janata DE/E
2722	8.00 - 9.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong Tibetische Übungen für die 5 Organe	Rosi Wagner
2907	8.00 - 9.30 Uhr	Die Berge atmen dich Vinyasa Krama mit Fokus auf die Atmung	Mark Dowe DE/E
1213	8.00 - 9.30 Uhr	Entdeckungsreise in die Gelenke Fokus: Knie, Hüfte, Schulter	Margit Weingast
2315	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht & entspannt Sanftes Morgenyoga für die Wirbelsäule II	Marianne Bauer
2623	8.00 - 9.30 Uhr	E* Conscious awakening flow Waking up the body, creating the space to receive and open	Hayley Nariyah
2519	8.30 - 10.00 Uhr	Power Up & Slow Down Das Leben ist voller Gegensätze: Spüre bewusste Anspannung, um danach bewusster zu entspannen	Lisa Arndt DE/E
1508	9.00 - 10.30 Uhr	Kapalabhati und Herzöffnung mit kraftvollen Dehnungen	Verena Lainer
1907	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz „Frühlingserwachen“: Erwecke Deine Lebendigkeit	Claudia Hirsch & Susanne Tack
H3	10.30 - 12.00 Uhr	Highlight Workshop: Meine persönliche Morgenroutine für Gesundheit, Kraft und Beweglichkeit	Marcel Clementi
1027	11.00 - 12.00 Uhr	Aufatmen und Vertrauen Atem- und Körperübungen für eine starke Mitte	Margit Weingast
2624	11.30 - 13.00 Uhr	Strong, stable and fluid Warrior Spirit Flow Budokon Yoga	Fia Sonora DE/E
H4	13.00 - 14.00 Uhr	Highlight: Vortrag Achtsam & glücklich leben	Marcel Clementi

Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
the cómodo	Bad Gastein	
Kursaal, 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Diese Einheit findet im Radon Pavillion an der Kaiser-Wilhelm-Promenade statt. Treffpunkt: mind. 15 Min. vor Beginn der Einheit an der Hotelrezeption des Haus Hirts
Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Völserhof	Bad Hofgastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
EUROPÄISCHER HOF Aktivhotel & Spa	Bad Gastein	
Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Sonntag, 2.6.2024

1028	13.00 - 14.30 Uhr	Advanced E* Yoga am Berg Mountain Yoga Flow Exploring the stability in postures for a well rounded grounding experience	Hayley Nariyah
2030	14.30 - 16.00 Uhr	Shiva's Berggipfel Hatha Yoga für Nacken und Schultern	Mark Dowe DE/E
1029	15.00 - 16.30 Uhr	Ecstatic Dance Emotional Release	Stretching Panda DE/E
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Schönheit kommt von Innen	Johma Haslinger
1214	16.30 - 18.00 Uhr	Mobilisieren vom Scheitel bis zur Sohle Frühling in den Körper	Margit Weingast
2908	16.30 - 18.00 Uhr	Bhakti Yoga Vinyasa Flow & 'chanting-light' zur Herzöffnung	Mark Dowe DE/E
2520	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga to Align, Breathe and Smile Spüre Kraft, Dehnung und bringe mehr Leichtigkeit in deine Praxis	Lisa Arndt DE/E
2723	17.00 - 18.30 Uhr	Tibetisches Heilyoga Lu Jong Tibetische Übungen für die Wirbelsäule	Rosi Wagner
1819	17.00 - 18.30 Uhr	Good Night Sleep Sound Healing Klangschalen-Meditation	Stretching Panda DE/E
2625	17.30 - 19.00 Uhr	E* Grounding Yin yoga For the first 3 chakras, cultivating stability and wholeness	Hayley Nariyah
2031	18.30 - 20.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE Get out of your Comfort Zone Intensive und kraftvolle Einheit : Nimm die Herausforderung an und wachse	Lisa Arndt DE/E

Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, Talstation Stubnerkogelbahn, Sie benötigen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
the cómodo	Bad Gastein	
Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

E* For all our international guests we offer yoga classes in english language.

E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Gastein




Du möchtest bei „Yoga in Gastein“
auf dem Laufenden bleiben?
Gerne! Dann melde Dich jetzt für
unseren Yoga-Newsletter an!

 [visitgastein](#)

 [visitgastein](#)

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367
5630 Bad Hofgastein, Österreich
T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com

 Österreich
Spüre das Leben



gastein.com