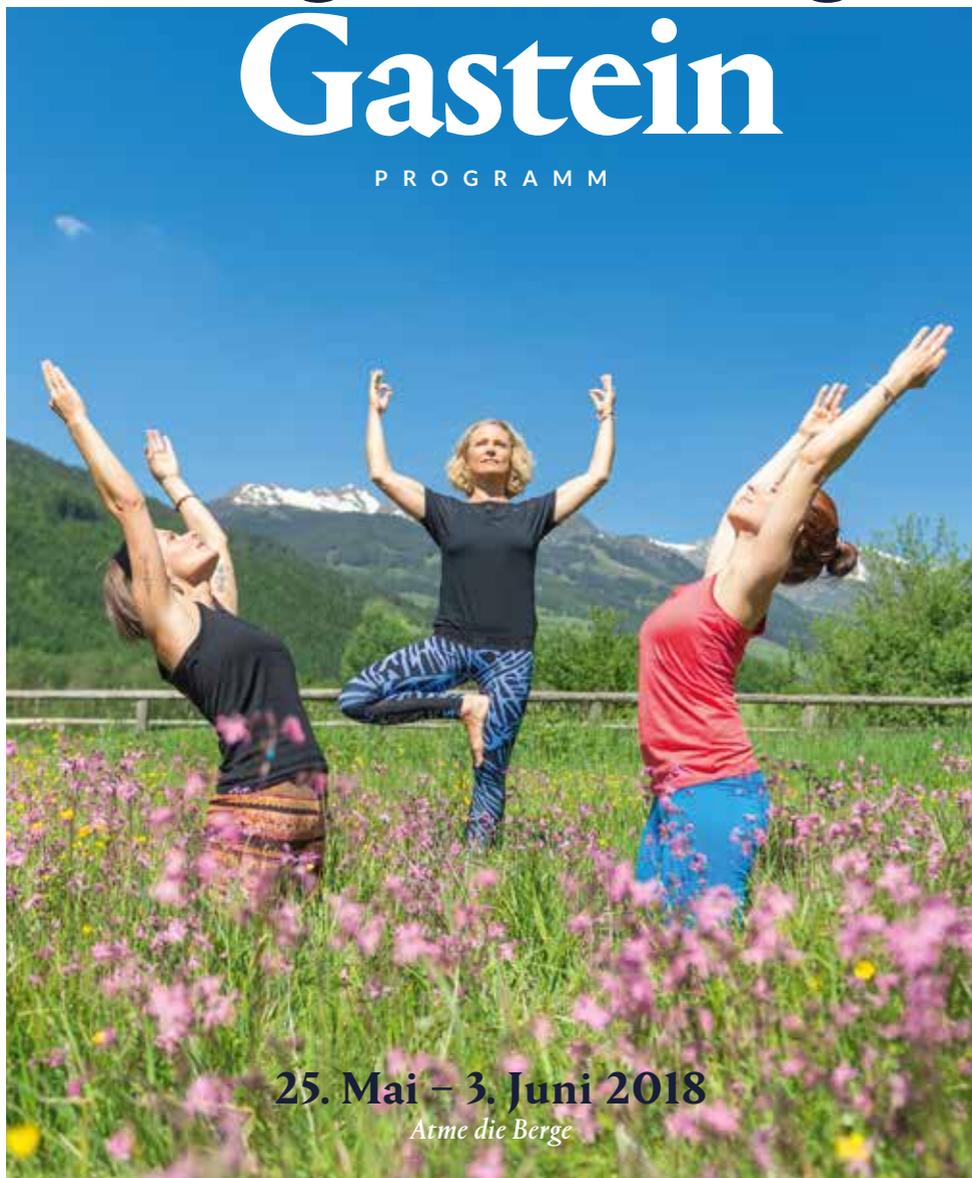


Yogafrühling Gastein

PROGRAMM



25. Mai – 3. Juni 2018

Atme die Berge

 **DORF
GASTEIN**

**HOF
GASTEIN**
Alpine Spa

**BAD
GASTEIN**


Namasté

und herzlich Willkommen bei
YOGAFRÜHLING Gastein

Atme die Berge

25. Mai bis 3. Juni 2018

Ein besonderer Yogurlaub erwartet Sie.
Spüren Sie die Kraft der Natur und die Energie des Frühlings.

Aufladen, Aufleben, Abheben

und vor der Kulisse der majestätischen Hohen Tauern
Yoga als Kraftquelle und ganz besonderes Erlebnis
genießen.

Yogafrühling Gastein – Atme die Berge bietet folgende Programmschwerpunkte

YOGA

- Yoga auf der Aussichtsplattform am Stubnerkogel in Bad Gastein
- Vollmondyoga & Meditation in Sportgastein
- Hot Yoga in der Felsentherme Bad Gastein
- Waldbaden - Gehen, Atmen, Meditieren | Breath Walk
- Sun-Set-Meditation bei der Annenkapelle in Bad Hofgastein
- Entgiften & entspannen mit Detox-Yoga
- Der richtige Dreh: Yoga & Spiraldynamik®
- Aerial (fliegendes) Yoga
- Yogatherapie für einen gesunden Rücken
- Belastbar & Fit-Yoga gegen Stress
- Hatha-Yoga für freie Schultern & Nacken
- High Intensity Yoga – Ausdauer & Balance mit dynamischen Sequenzen
- Kinder- & Familienyoga
- Vinyasa-Flow-Yoga & Faszientraining
- Yin-/Yang-Yoga & Yoga Nidra
- Yoga meets Pilates

TANZEN & KLANG

- Soul Motion®, Body Voicing (Singen & Körperarbeit)
- NIA & Conscious Dance (bewusster Tanz)
- Entspannende Klang-Meditationsreisen
- Mantren- und Cerclesingen

KRÄUTER & ERNÄHRUNG

- Alpenkräuter & Ayurveda mit allen Sinnen entdecken
- Detox-Kräuterwanderung am Höhenweg in Bad Hofgastein

NATUR & SPIRITUALITÄT

- Innere Einkehr & Natur-Meditation am Berg
- Thermalwassermeditation in der Felsentherme Bad Gastein
- Yoga Walking entlang Dorfgasteiner Kraftplätze

Im DIALOG | Vorträge mit praktischen Übungen

- Yoga als Unterstützung für das Herz
- Food for the Mind - Wie beeinflusst Nahrung unser Wohlbefinden?
- Blue Zones – das Leben und Essen der 100-jährigen
- Loslassen | Yoga und Schreiben

„Wenn Dein Atem ruhig fließt,
beruhigen sich deine Gedanken“
~ Hatha Yoga Pradipika



So machen Sie mit!

Yoga-Pauschalen

Gasteiner Beherbergungsbetriebe bieten während Yogafrühling Gastein verschiedene Pauschalen an. Alle Partnerhotels mit eigenen Yogalehrenden im Haus sind auf den Seiten 40 und 41 aufgelistet. Detaillierte Informationen zu den Angeboten unter www.yoga-gastein.com und auf den Internetseiten der Hotels.

Tickets für Yogaeinheiten

Eine Yogaeinheit kostet € 12,00

Eine Aerial-Yogaeinheit kostet € 20,00

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

Yogaeinheiten sind mit Levels gekennzeichnet: A = Yoga für alle Level, F = Yoga für Fortgeschrittene

Tickets für Kurse

an öffentlichen Plätzen und im Freien

Bis zu zehn Einheiten täglich werden während Yogafrühling Gastein an öffentlichen Plätzen angeboten.

Tickets (auch tageweise) sind bei den Kur- und Tourismusverbänden Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein erhältlich.

Mitmachen

Sie können unabhängig davon, in welchem Beherbergungsbetrieb Sie Ihren Urlaub verbringen, an den Yogatagen teilnehmen und das attraktive Angebot nutzen.

Tickets für Kurse in Hotels

Die im Rahmen von Yogafrühling Gastein angebotenen Stunden in Hotels stehen auch Gästen zur Verfügung, die nicht in diesen Hotels wohnen.

Tickets für Hoteleinheiten sind an den jeweiligen Hotelrezeptionen erhältlich.

Achtung: Rechtzeitig anmelden, da Hotelgäste Fixplätze haben und die freien Plätze manchmal ausgebucht sind.

Buchung & Information

Kur- & Tourismusverband Bad Gastein	+43 6432 3393 534
Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein	+43 6432 3393 225
Tourismusverband Dorfgastein	+43 6432 3393 412

Aktuelle Updates und weitere Details: yoga@gastein.com | www.yoga-gastein.com

Yogalehrende und Vortragende



Angelika Ahrens-Gutenbrunner

„Belastbar- und Fit-Yoga“, Anti-Stress-Yoga
www.angelikaahrens.life



Marianne Bauer

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



Dr. Damara Berger

Yoga-Fusion, orientiert an Ashtanga-Yoga & Vinyasa Flow
www.yogazone.at



Birgit Brandstetter

Hatha-Yoga, Yoga Nidra, Yin-Yoga, High Intensity Yoga®,
Vinyasa-Flow- & Hot Yoga
www.amazing-yoga.at



Mag. (FH) Daniela Ekl

Moksha Yoga, Prä- & Postnatales Yoga, Hot Yoga
www.lel.co.at/yoga



Peter F. Frank

Wasser & Fels, Landschafts-Lithopunkturpunkte Gastein,
Yoga an Kraftplätzen
www.neueraeume.com | www.gaiatouch.webnode.com



Mag. Anke Frese

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



Mag. Eva Hager-Forstenlechner

Medical-Yoga, Spiraldynamik®, Hatha-Yoga
www.spiraldynamik-yoga.at



Heidi Huber

Kräuterpädagogin; Yoga & Wildkräuterwanderungen
www.muehlhof.at



Priv. Doz. Dr. med. Andreas Janata

FA für Innere Medizin, Intensivmedizin, Kardiologie
Yoga-Anatomie und medizinische Aspekte von Yoga
www.amazing-yoga.at



Mag. Petra Janata

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



Johma - Sangeeta (Johanna Magdalena Haslinger)

Kundalini Yoga, BreathWalk, Klang & Entspannung, intuitiver
Gesang, Tönen & Mantra Singen
www.johma.at



Sandra König

Power Yoga, Yin-Yoga, Yoga für Firmen
www.eatmovebreathe.at



Anke Kranabetter

Hatha-Yoga, Pilates, Meditation
www.yogagastein.at



Sibylle Lainer

Viniyoga, Hatha-Yoga, Meditation, Entspannung, Zen
www.yogastudio-gastein.at



Verena Lainer

Hatha- & Flowyoga, Meditation, Pranayama
www.facebook.com/verena.lainer



Daniela Lang

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



Malu Magics

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



Regina Matsch

Nia™ - Body, Mind & Soul Dance Fitness, Feldenkrais &
Alexandertechnik, Stretch & Relax
www.reginabewegt.jimdo.com



Prof. Mag. Herta Meirer

Stressabbau mit The Work® von Byron Katie, mentale Fitness,
Kinesiologie
www.herta-meirer.at



Alexandra Meraner

Yoga & Gesundheit, Hatha-Yoga, Ayur-Yogatherapie
www.yogartista.com



Klara Michel

Yoga.Coaching.Healing; Fluid Grace Yoga, Silent Yin-Yoga,
Alignment based Yoga nach Spiraldynamik®, Kakao Zeremonie
www.klaramichel.com



Miruna Mihailescu

Hatha-Yoga, Hot Yoga und Tanz
www.mirunamihailescu.jimdo.com



Florian Palzinsky

Pranayama (Atemtechniken), Meditation & Yoga
www.yogaundmeditation.at | www.mill-retreats.at



Mag. Karin Perkmann

Detox-, Hatha-, Accessible- und Herz-Yoga
www.amazing-yoga.at



Dr. med. Peter Poeckh

Arzt für Allgemeinmedizin, diplomierter Yogalehrer und
Yogatherapeut, Yoga-Ausbildungen
www.peterpoeckh.at



Christine Ranzinger

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



Karin Ratte

Iyengar-Yoga, Work Out-Yoga, Pilates, Vinyasa-Flow,
Dynamisches Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Meditation
www.yoga-rat.de



Brigitte Rieger

Work Out-Yoga, Pilates, Vinyasa-Flow & traditionelle
Yogahaltungen mit modernen Prinzipien verbunden
www.brigitte rieger.at



Martin von Rütte

Soul Motion® bewusste Tanzpraxis, Conscious Dance,
Vier-Muskel-Training, BodyVoicing durch Singen & Körperarbeit
www.martininvoice.com | www.soulmotion.ch



Mag. Alexandra Sagorz-Zimmerl

Forrest Yoga®, Yogatherapie, Somatic Experiencing
www.byoga.at



Mag. Julia Schweiger

Kinder- & Familienyoga, Partnernyoga, Chakren-Yoga,
Yin & Yang Yoga
www.yogaju.at



Alfred Silbergasser

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



Mag. Christine Swoboda

Aerial (fliegendes) Yoga, Yin-Yoga, Restorative- & Hormonyoga
www.feelfreyoga.at



Mag. art. Christoph Weiermayer

Malen & Design



Daniela Wolff

Ernährung, Kochen nach traditionellen Ayurvedatexten
www.danielawolff.com

Programm

Freitag, 25. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
20:00-21:00	Meditative Einstimmung Ankommen, Loslassen, sanfte Flows mit Musik	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Johma, Martin von Rütte und Julia Schweiger

Samstag, 26. Mai 2018

07:30-09:00	Vier-Muskeltraining: Meditation, Körperarbeit, Klingen in den Tag (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
08:00-09:30	Yogatherapie Fokus: Yoga für freie Schultern & Nacken (A)	Impuls Hotel Tirol	Dr. med. Peter Poeckh
08:00-09:30	Aerial Yoga aktiv – fly & play (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	NIA - Schultergürtel (A)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
08:00-09:30	Sonnenflow - aktiv in den Tag (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
08:00-09:30	Morgenyoga statt Espresso (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:00-09:30	Vinyasa Flow: Mit offenem Herzen in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Anke Frese
08:30-10:00	Guten-Morgen Yoga: strecken, dehnen, aktivieren (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
09:00-10:30	Sanftes Hatha-Yoga (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
09:00-10:30	Twist & Shout - fließende, entgiftende Yogapraxis (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
09:00-10:30	Fluid Grace Yoga - Wurzelchakra (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Soul Motion® Tanz der Seele - bewegte Meditation (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
09:30-11:00	Yoga für Schultern und Nacken (A)	Appartementhaus Gastein	Miruna
11:00-15:00	Kraftortbesuch & Naturmeditation „Drei-Waller“ (A) Treffpunkt: 10:45 Uhr TVB Dorfgastein (Shuttle) Anmeldung TVB Dorfgastein Tel: +43 6432 3393 412 Sie brauchen: Rucksack, Regenschutz, Trinkflasche, gutes Schuhwerk Findet bei jedem Wetter statt!	Drei Waller - Dorfgastein	Alfred Silbergasser
11:00-12:30	Pool-Yoga (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
11:15-12:45	Yogatherapie (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Dr. med. Peter Poeckh
13:00-14:30	High Intensity Yoga®: Das Yoga Workout (F)	Stiftung Kurtherme Badehospiz (mit Buslinie 555 erreichbar), Badbergstr. 1, Bad Gastein (bei schönem Wetter im Garten)	Birgit Brandstetter
13:30-14:30	Kinder- & Familienyoga (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Julia Schweiger
14:30-16:00	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Christine Swoboda
15:00-16:30	Detox Flow - entgiften und entspannen (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Sandra König
16:30-18:00	Faszien-Yoga (A)	Verwöhhotel Bismarck	Dr. med. Peter Poeckh
16:30-18:00	Mindful Yoga / Achtsames Yoga (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger

Fortsetzung auf nächster Seite

Samstag, 26. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
16:30-18:00	Kräftigende Asanas Fokus: Körpermitte (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
16:30-18:00	Ätherische Öle im Yoga - eine Stunde für die Sinne (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:00-18:30	Hatha-Yoga: Heilsames Gegenwärtigsein (A-F) Treffpunkt: 16:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein Bei Schlechtwetter im Kongresszentrum Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Sibylle Lainer
17:00-18:30	BodyVoicing - gib dem Körper eine Stimme (A)	Impuls Hotel Tirol	Martin von Rütte
17:00-18:30	Aerial Yoga relax - hang loose (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17:00-18:30	Yoga & Burnoutprävention (A)	Hotel Norica Terme	Anke Frese
17:00-18:30	NIA - Wirbelsäule (A)	Hotel Astoria Garden	Regina Matsch
17:00-18:30	Einfach Yoga: Bewusstes Ankommen (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Kundalini-Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
17:00-18:30	Hatha-Yoga für eine starke Körpermitte (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
17:00-18:30	Yoga für Füße, Beine und Becken (A)	Hotel Völserhof	Verena Lainer
17:00-18:30	Yoga für einen starken Rücken (A)	Cesta Grand Hotel	Miruna
17:30-19:00	Yoga Basics zum Wohlfühlen (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
20:00-21:00	Opening Yogafrühling Gastein „Yoga zum Mitmachen“ - verschiedene Yogastile und Yogalehrende kennen lernen Ausklang mit geführter Klangreise Eintritt frei!	Kongresszentrum Bad Hofgastein	zahlreiche Yogalehrende

Sonntag, 27. Mai 2018

07:30-09:00	Einfach Yoga: leichte Gelenke, leichter Körper (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
08:00-09:30	Atme die Berge - Morning Walk (A) Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Gastein	Kaiser-Wilhelm-Promenade Bad Gastein	Johma
08:00-09:30	Faszien-Yoga (A)	Impuls Hotel Tirol	Dr. med. Peter Poeckh
08:00-09:30	Aerial Yoga aktiv - body shaper (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	Yoga & Burnoutprävention (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anke Frese
08:00-09:30	Relax your back - Poweryoga für den Rücken (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sandra König
08:00-09:30	Hatha-Yoga für eine gesunde Verdauung und gute Laune (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
08:00-09:30	Tiefe Atmung - gesunder Rücken (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:30-10:00	Pilates meets Yoga (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Karin Ratte
08:30-10:00	Yoga für die Gesundheit (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
08:30-10:00	NIA - Die Basis - achtsame Füße (A)	Cesta Grand Hotel	Regina Matsch

Fortsetzung auf nächster Seite

Sonntag, 27. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
09:00-10:30	Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
09:00-10:30	Slow Vinyasa Flow (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
09:00-10:30	Yoga & Spiraldynamik®: Vorbeugen (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Viniyoga Yoga für Jeden (A)	Appartementhaus Gastein	Miruna
10:00-11:30	Yoga für Schultern und Nacken (A)	Hotel Völserhof	Verena Lainer
10:30-12:00	Soul Motion® Tanz der Seele - bewegte Meditation (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Martin von Rütte
12:30-14:00	Faszien-Yoga (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Dr. med. Peter Poeckh
13:00-14:30	Tanz Soul Motion® (A)	Impuls Hotel Tirol	Martin von Rütte
13:00-16:00	Kraftplatzmeditation am Berg (A) Treffpunkt: 12:45 Uhr Talstation Fulseckbahn Dorfgastein Anmeldung TVB Dorfgastein Tel: +43 6432 3393 412 Seilbahnticket extra Sie brauchen: Rucksack, Trinkflasche, gutes Schuhwerk, Sonnenschutz Bei Schlechtwetter: Meditative Wanderung entlang „Alte Straße“ Dorfgastein	Fulseck Dorfgastein	Anke Kranabetter
14:00-15:00	Kinder- & Familienyoga (A) Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Gastein	Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Julia Schweiger
14:30-16:00	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Christine Swoboda
15:30-17:00	Stimme und Klänge Mantren-und Circlesingen (A) Treffpunkt: 15:15 Uhr KTVB Bad Gastein Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Yoga Plattform, Bad Gastein	Johma
16:30-18:00	Yoga meets Pilates (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
16:30-18:00	Yin-Yoga - Die Kraft der Leidenschaft (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
16:30-18:00	Fluid Grace Yoga Fokus: Leberenergie (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:00-18:30	Yogatherapie (A)	Impuls Hotel Tirol	Dr. med. Peter Poeckh
17:00-18:30	Aerial Yoga relax - fly & slow expand (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17:00-18:30	Soul Motion® Tanz der Seele - bewegte Meditation (A)	Hotel Österreichischer Hof	Martin von Rütte
17:00-18:30	NIA - Freude an der Bewegung (A)	Hotel Astoria Garden	Regina Matsch
17:00-18:30	Einfach Yoga: gesunder Rücken, Schultern & Nacken (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Sanftes Vinyasa Flow-Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Anke Frese
17:30-19:00	Candle Light Yoga - sanfter Flow (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
19:00-20:30	Sunset Meditation (A) Treffpunkt 18:45 Uhr Anmeldung: KTVB Bad Hofgastein Tel: +43 6432 3393 225 (Shuttle) Sie brauchen: Yogamatte, warme Kleidung. Bei Regen Kongresszentrum Bad Hofgastein	Annencafé Bad Hofgastein	Julia Schweiger
20:30-22:00	Entspannende Klang-Meditationsreise (A)	Impuls Hotel Tirol	Johma

Montag, 28. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Einfach Yoga: Aktivierung von Körper und Geist (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
08:00-09:30	Yoga für Frühaufsteher - Sunrise Yoga (A) Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Karin Ratte
08:00-09:30	Dynamisch, kraftvolles Kundaliniyoga (A)	Impuls Hotel Tirol	Johma
08:00-09:30	Aerial Yoga aktiv - play, fly, expand (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	Sanftes Vinyasa Flow zum Aufwachen (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anke Frese
08:00-09:30	Sanfter Start in den Tag mit Hatha-Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Sibylle Lainer
08:00-09:30	NIA - Freudvolles Becken, Happy Hips (A)	Hotel Völserhof	Regina Matsch
08:00-09:30	Hatha-Yoga für Balance & Arme (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:00-09:30	Yin-Yoga Fokus: Nacken, Schultern, Hüften (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
08:00-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
09:00-10:30	Chakren Yoga - Erden, im Körper ankommen 1. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
09:00-10:30	Yoga & Spiraldynamik®: Fuß & Fundament (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Vinyasa Yoga Basic (A)	Appartementhaus Gastein	Miruna
10:00-11:30	Yoga-Walking (A) Treffpunkt: 09:45 Uhr Gemeinde Dorfgastein (Dorfstr. 35) Anmeldung TVB Dorfgastein Tel: +43 6432 3393 412 Sie brauchen: leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied). Findet bei jedem Wetter statt	entlang Naturerlebnisweg „Alte Straße“ in Dorfgastein	Anke Kranabetter
11:00-12:30	NIA - Wild and Soft gegensätzliche Energien spüren (A) Treffpunkt: 10:45 Uhr Kassa Alpentherme	Alpentherme Bad Hofgastein	Regina Matsch
13:00-15:00	Yoga auf der Aussichtsplattform Stubnerkogel (A) Treffpunkt: 12:45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn Bad Gastein Anmeldung: KTVB Bad Gastein Tel: +43 6432 3933 534 Seilbahnticket extra Sie brauchen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz. Bei Schlechtwetter Felsentherme	Stubnerkogel Bad Gastein	Klara Michel
14:30-16:00	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Christine Swoboda
15:00-16:30	Hot Yoga - Moksha inspired (A-F) Treffpunkt: 14:45 Uhr Kassa Felsentherme Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Flip Flops, sportliche Kleidung	Felsentherme Bad Gastein	Daniela Ekl
16:00-18:00	Im Dialog: „Der Schatz des Gasteinertals - meditativ und informativ“ (Vortrag) Die Bedeutung des Gasteinertales und seine besondere Natur	Garten Naturladen Gastein, Mozartplatz 5-13, Bad Gastein	Peter F. Frank
16:30-18:00	Relax your back - Yin Yoga für den Rücken (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Chakren Yoga - Fließen & Genießen Fokus: Hüften, Becken 2. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
16:30-18:00	Fließende Sonnengrußvariationen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
16:30-18:00	Silent Yin Yoga (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel

Fortsetzung auf nächster Seite

Montag, 28. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Lausche der Stille in Dir (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial Yoga Restorative für den unteren Rücken (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
17:00-18:30	Sanftes Vinyasa Flow Yoga (A)	Hotel Norica Therme	Anke Frese
17:00-18:30	Yoga für einen gesunden Rücken (A)	Hotel Astoria Garden	Verena Lainer
17:00-18:30	Einfach Yoga: Entfache dein Verdauungsfeuer (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Kundalini-Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
17:00-18:30	Yoga für Schultern & Nacken (A)	Cesta Grand Hotel	Miruna
17:30-19:00	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18:00-19:30	NIA - Stretch & Relax (A) Klinikum (mit Buslinie 550 erreichbar)	Klinikum, Hans-Kudlich-Str. 14, Bad Gastein	Regina Matsch
19:30-21:00	Spieleerische Leichtigkeit im Hatha-Yoga (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Sibylle Lainer

„Im Yoga geht es nicht darum, auf dem Kopf zu stehen,
sondern fest auf den eigenen Beinen“
~ Kausthub Desikachar



Buchpräsentation

Samstag, 2. Juni 2018 | 20.30 Uhr

Angelika Ahrens präsentiert ihr neuestes Buch
**„Belastbar und fit - Kopf frei
in wenigen Minuten“**

mit Mini-Workshops Best of Anti-Stress
zum Mitmachen

Kongresszentrum
Bad Hofgastein

Eintritt frei!



Dienstag, 29. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Stehende Yogaposen (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
08:00-09:30	Morning Flows & Wakeup Yoga Sonnengruß-Special (A) Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Sibylle Lainer
08:00-09:30	Beginne den Tag energievoll (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial Yoga aktiv - body shaper (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	Sanftes Vinyasa Flow Yoga für Schultern und Nacken (A)	Hotel Österreichischer Hof	Anke Frese
08:00-09:30	NIA - Die Basis - achtsame Füße (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Regina Matsch
08:00-09:30	Sanftes Vinyasa Flow Yoga zum Aufwachen (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:00-09:30	Flow Yoga Yang & Yin (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
08:00-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
09:00-10:30	Chakren Yoga - Inneres Feuer Fokus: Mitte 3. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace (bei Schönwetter im Freien)	Julia Schweiger
09:00-10:30	Fluid Grace Yoga- Herzöffner (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
10:30-12:00	In den Morgen fließen - Atmen, Tönen und Sonnengrüße (A-F) Treffpunkt: 10:15 Uhr KTVB Bad Gastein Sie brauchen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Yoga Plattform Bad Gastein	Daniela Ekl
11:00-12:30	NIA - Feldenkrais und Alexander Technik im Tanz (A) Treffpunkt: 10:45 Uhr Kassa Alpentherme	Alpentherme Bad Hofgastein	Regina Matsch
12:30-14:00	Yoga meets Pilates (A) Treffpunkt: 12:15 Uhr KTVB Bad Gastein Sie brauchen: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Yoga Plattform Bad Gastein	Karin Ratte
14:30-16:00	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Christine Swoboda
14:30-16:00	TEM Detox-Kräuterwanderung - Blätter, Samen, Blüten kennenlernen Treffpunkt: 14:15 Uhr KTVB Bad Hofgastein Sie brauchen: bequemes Schuhwerk, Regenschutz. Findet bei jedem Wetter statt!	Höhenweg Bad Hofgastein	Daniela Lang
16:00-17:30	Yoga & Spiraldynamik (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Eva Hager-Forstenlechner
16:30-18:00	Hatha-Yoga - Loslassen vom Alltag (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
16:30-18:00	Hatha-Yoga Fokus: Atem (A)	Appartementhaus Gastein	Sibylle Lainer
16:30-18:00	Silent Yin-Yoga- Hüften (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:00-18:30	Mit Yin-Yoga innere Ruhe finden (A)	Garten im Haus Kranabetter, Mühlbachstr. 35, Dorfgastein	Anke Kranabetter
17:00-18:30	Gesundheitsyogastunde für einen tiefen Schlaf (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial Yoga relax - strong body, clear mind (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu

Fortsetzung auf nächster Seite

Dienstag, 29. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Dynamische, ruhige Positionen für eine starke, gesunde Wirbelsäule (A)	Hotel Norica Therme	Damara Berger
17:00-18:30	Sonnengrüsse in all seinen Formen (A)	Hotel Astoria Garden	Verena Lainer
17:00-18:30	NIA - Yin-Yang-Balance (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Regina Matsch
17:00-18:30	Kundalini-Yoga - Open Heart (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
17:00-18:30	Mondgruß - dynamische, fließende Bewegungsabfolge (A)	Cesta Grand Hotel	Brigitte Rieger
17:30-19:00	Yin-Yoga und Achtsamkeitspraxis (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
17:30-19:00	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18:30-20:00	Yoga & Spiraldynamik (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Eva Hager-Forstenlechner
20:00-21:00	Vortrag: Wechselwirkungen Körperhaltung/Psyché (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
20:30-22:00	Nachtwanderung mit Vollmond-Yoga & Meditation (A) Treffpunkt: 20:15 Uhr KTVB Bad Gastein Anmeldung KTVB Bad Gastein Tel: +43 6432 3933 534 (Shuttle) Sie brauchen: warme Kleidung, leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied) Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Johma

Mittwoch, 30. Mai 2018

08:00-09:30	Erde und verbinde Dich mit Deiner Urkraft (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial Yoga aktiv - play, fly, expand (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Malu
08:00-09:30	Mit Yoga im Hier & Jetzt (A)	Hotel Österreichischer Hof	Damara Berger
08:00-09:30	Yoga-Slow-Flows zur Kräftigung (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Karin Ratte
08:00-09:30	Hatha-Yoga für Rücken & Balance (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:00-09:30	Yoga & Spiraldynamik (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Eva Hager-Forstenlechner
08:00-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
08:30-10:00	NIA - Feldenkrais und Alexander Technik im Tanz (A)	Cesta Grand Hotel	Regina Matsch
09:00-10:30	Yoga & Natur Heimische Wald- & Wiesenkräuter mit allen Sinnen entdecken (A) Treffpunkt: 8:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein, Shuttle Anmeldung KTVB Bad Hofgastein Tel: +43 6432 3393 225 Sie brauchen: Yogamatte, Sonnenschutz, Jacke	Mühlhof Bad Hofgastein	Heidi Huber & Anke Frese
09:00-10:30	Chakren Yoga - Inneres Feuer Fokus: Mitte 3. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
09:00-10:30	Fluid Grace Yoga - Happy Hips (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Sonnengröße zum Start in den Tag (A)	Appartementhaus Gastein	Brigitte Rieger

Fortsetzung auf nächster Seite

Mittwoch, 30. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
11:00-12:30	Yoga für mehr Kreativität (A) Treffpunkt: 10:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
11:00-12:30	Kreativwerkstatt - Intuitives Malen mit Acryl (A)	Impuls Hotel Tirol	Christoph Weiermayer
11:00-13:00	Berg-Yoga auf Klammer's Alm (A) Treffpunkt 10:45 Uhr Hotel Klammer's Kärnten	Klammer's Alm (Schlechtwetterersatztermin FR 1.6.)	Karin Perkmann
13:00-14:30	Hot Yoga - Moksha inspired (A) Treffpunkt: 12:45 Uhr Kassa Felsentherme Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Flip Flops, sportliche Kleidung	Felsentherme Bad Gastein	Daniela Ekl
14:00-15:30	BreathWalk - intensive Sinneswahrnehmung in der Natur (A) Treffpunkt: 13:45 Uhr vor Cesta Grand Aktiv Hotel, Miesbichlstr. 20, Bad Gastein	entlang der Gasteiner Ache	Johma
14:30-16:00	Aerial Yoga aktiv – fly & play (A)	Hotel Miramonte	Malu
16:30-18:00	Yoga zur Verbesserung der Haltung (A)	Verwöhnhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Yin & Yang Yoga - Polaritäten erleben und verbinden (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
16:30-18:00	Vinyasa Flow & Yoga Nidra (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
17:00-18:30	NIA - 52 Moves (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Regina Matsch
17:00-18:30	Mit Freude & Leichtigkeit den Tag beschließen (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Stehpositionen aus dem Ashtanga Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:00-19:00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work®	Hotel Norica Therme	Herta Meirer
17:00-18:30	Yogaflows – kräftigend und entspannend (A)	Hotel Astoria Garden	Verena Lainer
17:00-18:30	Einfach Yoga am Sessel (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Entspannende Klang-Meditationsreise	Das Alpenhaus Gasteinertal	Johma
17:30-19:00	Yoga sanft (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
17:30-19:00	Fluid Grace Yoga - Love your shoulders (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:30-19:00	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18:00-19:30	Thermalwassermeditation Treffpunkt: 17:45 Uhr Kassa Felsentherme Sie brauchen: Badekleidung und Handtuch (Thermeneintritt von 18:00 - 19:30 Uhr kostenlos. Teilnehmer können danach gerne die Therme nützen - ab 18:00 Uhr vergünstigter Abendeintritt) Die Meditation findet im ca. 34°C warmen Thermalwasser statt	Felsentherme Bad Gastein	Alfred Silbergasser
20:00-21:30	Loslassen Yoga und Schreiben (A) Treffpunkt: 19:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein Sie brauchen: Yogamatte, Schreibutensilien, Jacke Bei Schlechtwetter im Kongresszentrum Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Angelika Ahrens

Donnerstag, 31. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Hatha-Yoga: Kraft & Leichtigkeit (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
08:00-09:30	Mit BreathWalk in den Tag starten und „Urkraft Stimme spüren“ (A) Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Gastein Sie brauchen: gutes Schuhwerk, warme Kleidung	Wasserfall Bad Gastein	Johma
08:00-09:30	Mit Gesundheitsyoga in den Tag starten (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Mit Yoga im Hier & Jetzt (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:30	NIA - The Core (A)	Hotel Österreichischer Hof	Regina Matsch
08:00-09:30	Vinyasa Yoga-Flow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Karin Ratte
08:00-09:30	Vorbeugen und hüftöffnende Yogaübungen (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
08:00-09:30	Hatha-Yoga: Kraft & Herz (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:00-09:30	Sanftes Vinyasa Yoga zum Aufwachen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
09:00-10:30	Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace	Julia Schweiger
09:00-10:30	Aerial Yoga aktiv - body shaper (A)	Hotel Miramonte	Malu
09:30-11:00	Hatha-Yoga zu mehr Leichtigkeit & Stabilität (A)	Appartementhaus Gastein	Brigitte Rieger
10:00-11:30	Kakao-Zeremonie & Yoga - eine sinnliche Reise (A) Anmeldung: Hotel Haus Hirt +43 6434 27970	Yoga Pavillon, Kaiser-Franz-Josef-Promenade 10 (neben Café Schuh) Bad Gastein (+ 5 Euro für Kakao)	Klara Michel
11:00-12:30	Belastbar & Fit-Yoga gegen Stress (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
12:00-13:30	Anti-Stress-Yoga (A) Treffpunkt: 11:45 Uhr Kassa Solarbad	Solarbad Dorfgastein	Anke Kranabetter
13:00-14:30	Atmen, Tönen, Singen (A)	Kapelle in Villa Excelsior, Reitlstr. 20, Bad Gastein	Daniela Ekl
13:30-15:30	Inneres Feuer & Immunsystem stärken Fokus: Körpermitte 3. Chakra (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Birgit Brandstetter & Petra Janata
14:30-16:00	Aerial Yoga relax - strong body, clear mind (A)	Hotel Miramonte	Malu
15:00-16:30	Pranayama & Atem-Achtsamkeit (Praxis) (A)	Impuls Hotel Tirol	Florian Palzinsky
16:00-17:30	Im Dialog: „Food For The Mind“ Wie beeinflusst Nahrung unser geistiges und spirituelles Wohlbefinden?	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Daniela Wolff
16:30-18:00	Yoga CORE Stunde Fokus: Bauchmuskulatur (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Aufrecht und entspannt: Yoga für den Rücken (A)	Johannesbad Hotel Palace	Marianne Bauer
16:30-18:00	100% Yin: Yoga zum Loslassen & Entspannen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
17:00-18:30	De-Stress Yoga – Entspannt in den Frühling (A)	Stiftung Kurtherme Badehospiz (mit Buslinie 555 erreichbar), Badbergstr. 1, Bad Gastein (bei schönem Wetter im Garten)	Birgit Brandstetter
17:00-18:30	Komme zur Ruhe mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Slow Flow - langsamer, meditativer Flow (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger

Donnerstag, 31. Mai 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-19:00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work®	Hotel Norica Therme	Herta Meirer
17:00-18:30	Entspannende Klang-Meditationsreise	Hotel Astoria Garden	Johma
17:00-18:30	Body & Mind-Entgiftung mit Detox-Yoga (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Yin-Yoga Anti-Stress (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Christine Ranzinger
17:00-18:30	Hatha-Yoga: Freiheit für Schultern & Nacken (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
17:00-18:30	Hatha-Yoga Fokus: Herzöffnung/Rückbeugen (A)	Cesta Grand Hotel	Bettina Rieger
17:30-19:00	Silent Yin Yoga (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:30-19:00	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Daniela Ekl
18:00-19:30	Im Dialog: „Yoga & Ayurveda“ Das Zusammenspiel zweier Lehren fürs Leben (Vortrag)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
20:00-21:30	Yin Yoga nach dem Berg Fokus: Beine & Hüfte (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
20:00-21:30	Loslassen Yoga und Schreiben (A) Treffpunkt: 19:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) Anmeldung: KTVB Bad Hofgastein Tel: +43 6432 3393 225 Sie brauchen: Yogamatte, Schreibutensilien, Jacke Bei Schlechtwetter im Kongresszentrum Bad Hofgastein	Annencafé Bad Hofgastein	Angelika Ahrens



**Sie sind auf der Suche
nach Yoga-Accessoires?**

Matten, Blöcke, Taschen, Kissen,
lustige Yogakarten uvm.

erhältlich
im Kur- & Tourismusverband
Bad Hofgastein.



Die hellblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden. 31

Freitag, 1. Juni 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Bewusstes, aktives Ankommen im neuen Tag (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
07:40-08:40	Atme die Berge Morgenmeditation (Praxis)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
08:00-09:30	Yoga für mehr Lebensfreude (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Yoga für Knie & Gelenke (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:30	Belastbar & Fit-Yoga für einen gesunden Rücken (A)	Hotel Österreichischer Hof	Angelika Ahrens
08:00-09:30	Morning-Yoga-Anti-Stress (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Christine Ranzinger
08:00-09:30	Hatha-Yoga: Energie für den Tag (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
08:00-09:30	Hatha-Yoga für Beine & Rücken (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:00-09:30	Moksha-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
09:00-10:30	Hot Yoga Gentle Flow - Moksha Yoga inspired (A-F) Treffpunkt: 08:45 Uhr Kassa Felsentherme Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Flip Flops, sportliche Kleidung	Felsentherme Bad Gastein (bei Schönwetter im Garten der Felsentherme)	Daniela Ekl
09:00-10:30	Faszien-Yoga (A)	Johannesbad Hotel Palace	Marianne Bauer
09:00-10:30	Forrest Yoga® - Basic Moves (Intro) (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
09:00-10:30	Fluid Grace Yoga - Corework (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Vinyasa Flow Yoga: Der Atem führt durch die energetische Yogapraxis (A)	Appartementhaus Gastein	Brigitte Rieger
10:00-11:30	Die Kunst der Meditationspraxis (Praxis) Treffpunkt: 09:45 Uhr Kassa Alpentherme	Alpentherme Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
12:00-13:30	Vom aktiven Yang ins ruhigere Yin-Yoga (A) Treffpunkt: 11:45 Uhr KTVB Bad Gastein Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Yoga Plattform Bad Gastein	Christine Ranzinger
13:30-15:00	Pool-Yoga (A)	Hotel Norica Therme	Verena Lainer
14:00-15:30	Breath Walk Waldbaden entstresst und tut gut (A) Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein Anmeldung KTVB Bad Hofgastein Tel: +43 6432 3393 225 (Shuttle) Sie brauchen: warme Kleidung, leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied)	Angertal Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
14:30-16:00	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Christine Swoboda
16:00-17:30	Im Dialog: „Blue Zones“ Das Leben und Essen der 100-jährigen	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Daniela Wolff
16:30-18:00	Yoga für Rücken, Nacken & Schultern (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Dynamisch, sanfter Bodyshake (A)	Johannesbad Hotel Palace	Johma
16:30-18:00	Forrest Yoga® - Deine Lebendigkeit erleben (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
17:00-18:30	Yin-Yoga - Zeit zum Loslassen (A)	Garten im Haus Kranabetter Mühlbachstr. 35, Dorfgastein	Anke Kranabetter
17:00-18:30	Vergangenes loslassen, leicht und unbeschwert (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner

Fortsetzung auf nächster Seite

Freitag, 1. Juni 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Slow Flows ruhig & kräftigend (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:00-19:00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work®	Hotel Norica Terme	Herta Meirer
17:00-18:30	Hatha-Yoga für Innere Ruhe (A)	Hotel Astoria Garden	Verena Lainer
17:00-18:30	Einfach Yoga: Vom Stress zur Leichtigkeit (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Atem-Yoga für die Nerven (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Christine Ranzinger
17:00-18:30	Hatha-Yoga Fokus: Gelenke (A)	Cesta Grand Hotel	Brigitte Rieger
17:30-19:00	Yoga für Füße, Beine und Becken (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
17:30-19:00	Silent Yin Yoga (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:30-19:00	Gentle Flow: sanft in den Abend gleiten (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
18:30-20:00	Kräfte & Hindernisse der Meditation (Vortrag + Praxis)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
20:00-21:00	Ayurveda-Vortrag: Das Basiswissen gesunder Ernährung	Impuls Hotel Tirol	Daniela Wolff
20:00-21:30	Entspannende Klang-Meditationsreise	Hotel Österreichischer Hof	Johma
20:00-21:30	Yin-Yoga: Faszien öffnen, Muskeln dehnen (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
20:15-21:45	Im Dialog & Mini-Workshop: „Yoga als Unterstützung für das Herz“ Neueste wissenschaftliche Ergebnisse und praktische Übungen zum Mitmachen	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Dr. med. Andreas Janata & Mag. Petra Janata

Samstag, 2. Juni 2018

07:30-09:00	Einfach Yoga: Entspannung Fokus: Herz & Lungen (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
07:40-08:40	Atme die Berge Morgenmeditation (Praxis)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
08:00-09:30	Freude mit einem kraftvollen Körper (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Yoga für Bauch & Rücken (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:30	Etwas für das Herz - Feel Good Yoga (A)	Hotel Österreichischer Hof	Angelika Ahrens
08:00-09:30	Yin-Yoga zur Herzöffnung (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Christine Ranzinger
08:00-09:30	Yoga für Innere Ruhe (A)	Der Salzburgerhof	Verena Lainer
08:30-10:00	Yogalates - Pilates inspiriert (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
09:00-10:30	Mit Hatha-Yoga die innere Mitte stärken (A)	Johannesbad Hotel Palace	Marianne Bauer
09:00-10:30	Forrest Yoga - Back to the roots (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
09:00-10:30	Yoga & Spiraldynamik®: Sonnengruß im Detail (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Morgen Yoga Flow zur Reinigung und Belebung von Körper und Geist (A)	Appartementhaus Gastein	Brigitte Rieger

Samstag, 2. Juni 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
10:00-11:30	Yoga & Meditations-Sequenz: einfach & effektiv für jeden Tag (Praxis)	Impuls Hotel Tirol	Florian Palzinsky
11:00-12:30	Detox Yoga Handy (A) Spezielle Yogaübungen bei zu viel Smartphone-Nutzung	Garten Naturladen Gastein, Mozartplatz 5-13, Bad Gastein Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	Angelika Ahrens
12:00-13:30	Hatha-Yoga: 7 Min. Übungen - Alltagspraxis (A) Treffpunkt: 11.45 Uhr Kassa Solarbad	Solarbad Dorfgastein	Anke Kranabetter
13:30-15:00	Yang & Yin: auspowern & entspannen (A)	Stiftung Kurtherme Badehospiz (mit Buslinie 555 erreichbar), Badbergstr. 1, Bad Gastein (bei schönem Wetter im Garten)	Birgit Brandstetter
14:00-18:00	„Alpenkräuter & Ayurveda“ - Kräuterwandern und kleines Kräuterlunch Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein Anmeldung KTVB Bad Hofgastein Tel: +43 6432 3393 225 (Shuttle)	Mühlhof Bad Hofgastein	Heidi Huber & Daniela Wolff
14:30-16:00	Aerial Yoga (A)	Hotel Miramonte	Christine Swoboda
15:00-16:30	Mindful Yoga / Achtsames Yoga (A)	Johannesbad Hotel Palace	Petra Janata
16:30-18:00	Vinyasa Yoga-Flow (A)	Verwöhhotel Bismarck	Karin Ratte
16:30-18:00	Sonnengrüsse in all seinen Formen (A)	Hotel Norica Therme	Verena Lainer
16:30-18:00	Forrest Yoga® - Geheimnisse von Nacken, Schultern & Hüften (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
17:00-18:30	Spannung in Nacken & Schultern loslassen (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Pranayama Übungen aus dem Tibetischen Yoga Tsa Lung (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
17:00-18:30	Kundalini-Yoga Fokus: Chakren/Energiezentren (A)	Hotel Astoria Garden	Johma
17:00-18:30	Yogatechniken zum Mitnehmen in den Alltag (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
17:00-18:30	Yogini Yoga für ein befreites Becken (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Christine Ranzinger
17:00-18:30	Hatha-Yoga: Rücken stärken & Stress loslassen (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
17:00-18:30	Kräftigendes Yoga für Körper und Geist (A)	Cesta Grand Hotel	Brigitte Rieger
17:30-19:00	Yoga für eine kraftvolle Mitte (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
17:30-19:00	Silent Yin-Yoga Fokus: Blasen & Nieren (A)	Hotel Miramonte	Klara Michel
17:30-19:00	Yin-Yoga Fokus: Hüfte & Beine (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Birgit Brandstetter
18:30-20:00	Impulsvortrag & Diskussion: „Yoga, Meditation, Pranayama & Philosophie“ Die richtige Balance einer spirituellen Praxis	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
20:00-21:30	Entspannende Klang-Meditationsreise	Verwöhhotel Bismarck	Johma
20:30-21:30	Buchpräsentation mit Mini-Workshops - Best of Anti-Stress zum Mitmachen Angelika Ahrens präsentiert ihr neues Buch „Belastbar und fit - Kopf frei in wenigen Minuten“ Eintritt frei!	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Angelika Ahrens

Sonntag, 3. Juni 2018

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
08:00-09:30	Mit Leichtigkeit und Freude den Tag begrüßen (A)	Impuls Hotel Tirol	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Sonnengrüße und fließendes Yoga (A)	Design Hotel Das.Goldberg	Damara Berger
08:00-09:30	Anti-Stress Yoga zum Mitnehmen in den Alltag (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Christine Ranzinger
08:00-09:30	Hatha-Yoga: Energie für den Tag (A)	Thermenhotel Sendlhof	Petra Janata
08:00-09:30	Yoga und der Atem (A)	Hotel Völserhof	Marianne Bauer
08:30-10:00	Happy hips & open heart: Yogaflow für Hüften & Herz (A)	Hotel Alpenblick	Birgit Brandstetter
09:00-10:30	Forrest Yoga® - Celebrate your practice (F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Alexandra Sagorz-Zimmerl
09:00-10:30	Fluid Grace Yoga - Get Hot (F)	Hotel Miramonte	Klara Michel
09:30-11:00	Dynamisches Morgen-Yoga (A)	Appartementhaus Gastein	Bettina Rieger
11:00-12:00	Ausklang Yogafrühling Gastein „Atme die Berge“ mit Yoga, Pranayama und meditativen Elementen - Eintritt frei!	im Garten von Hotel Hapimag / Kaiserhof Bad Gastein	Florian Palzinsky

A = Yoga für alle Level, F = Yoga für Fortgeschrittene, TVB = Tourismusverband, KTVB = Kur- und Tourismusverband

Die hellblau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus. Sie können von allen Interessierten besucht werden.

Bei Hotel-Einheiten haben die jeweiligen Hotelgäste vorrangig Zugang. Rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen.

Mit dem Fahrrad durch Gastein

An Gäste des Yogafrühling Gastein werden Fahrräder zu Sonderkonditionen verliehen.

The Bike

Bahnhofplatz 10
5640 Bad Gastein
+43 6434 20121
office@thebike.at

Bike Gastein

Salzburgerstraße 40
5630 Bad Hofgastein
+43 650 99 84 119
info@bike-gastein.at

Öffnungszeiten:

Mo – Sa 08:00 – 12:00 Uhr
und 14:00 – 18:00 Uhr
Guidetouren täglich auf Anfrage
Sonn- und Feiertag gegen Vereinbarung

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
und 14:30 – 18:00 Uhr
Sa 9:00 – 12:00

333 TEAMS 3 LOOPS 1 GOAL

adidas INFINITE TRAILS 18 Gastein

WORLD CHAMPIONSHIPS 20 SALZBURGER LAND

22. – 24. JUNI 2018
GASTEIN / SALZBURGERLAND
INFINITETRAILS-WORLDCHAMPIONSHIPS.COM

Die Yogahotels

Alpine Spa Hotel Haus Hirt

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

Cesta Grand Aktiv Hotel

Miesbichlstraße 20, 5640 Bad Gastein
+43 6434 25260, www.cesta-grand-hotel.com

Hotel Miramonte

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

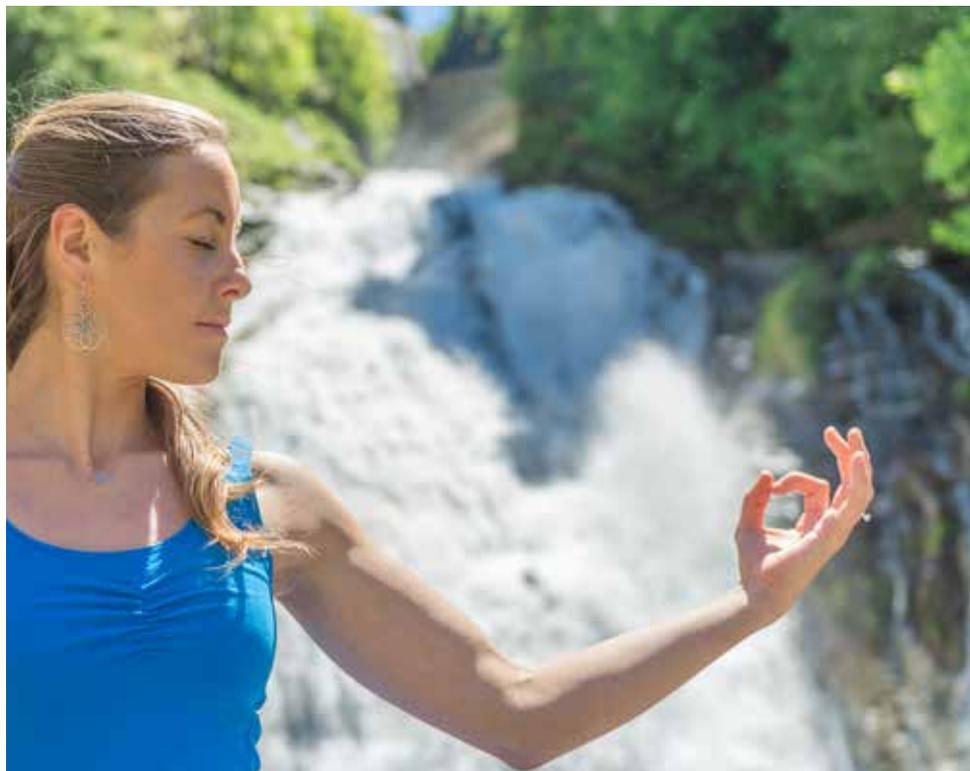
Hotel Alpenblick

Kötschachtaler Straße 17, 5640 Bad Gastein
+43 6434 2062, www.alpenblick-gastein.at

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

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

Bad Gastein



Design Hotel Das.Goldberg

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

Impuls Hotel Tirol

Grünlandstraße 5, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6394, www.hotel-tirol.at

Hotel Norica Therme

Kaiser-Franz-Platz 3, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 8391, www.thermenhotels-gastein.at/de/hotel-norica

Verwöhhotel Bismarck

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

Das Alpenhaus Gasteinertal

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

Hotel Astoria Garden

Salzburger Straße 24, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6277, www.thermenhotels-gastein.at/de/hotel-astoria

Hotel Klammer's Kärnten

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

Hotel Österreichischer Hof

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

Hotel Völserhof

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

Johannesbad Hotel Palace

Alexander-Moser-Allee 13, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6715, www.palace-gastein.com

Thermenhotel Sendlhof

Pyrkerstraße 34, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 3838, www.sendlhof.at

Der Salzburgerhof

Kaiser-Franz-Platz 1, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6230, www.hotel-salzbürgerhof.com

Appartmenthaus Gastein

Kurgartenstraße 27, 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6217, www.appartmentgastein.com

Bad Hofgastein

Yogaherbst Gastein
12. – 21. Oktober 2018

Quelle der Inspiration



Gastein

 visitgastein

 gasteinurlaub

Gastein Tourismus

Tauernplatz 1

5630 Bad Hofgastein, Österreich

T. +43 6432 3393 0, info@gastein.com



gastein.com