



Gastein

Yogaherbst

QUELLE DER INSPIRATION

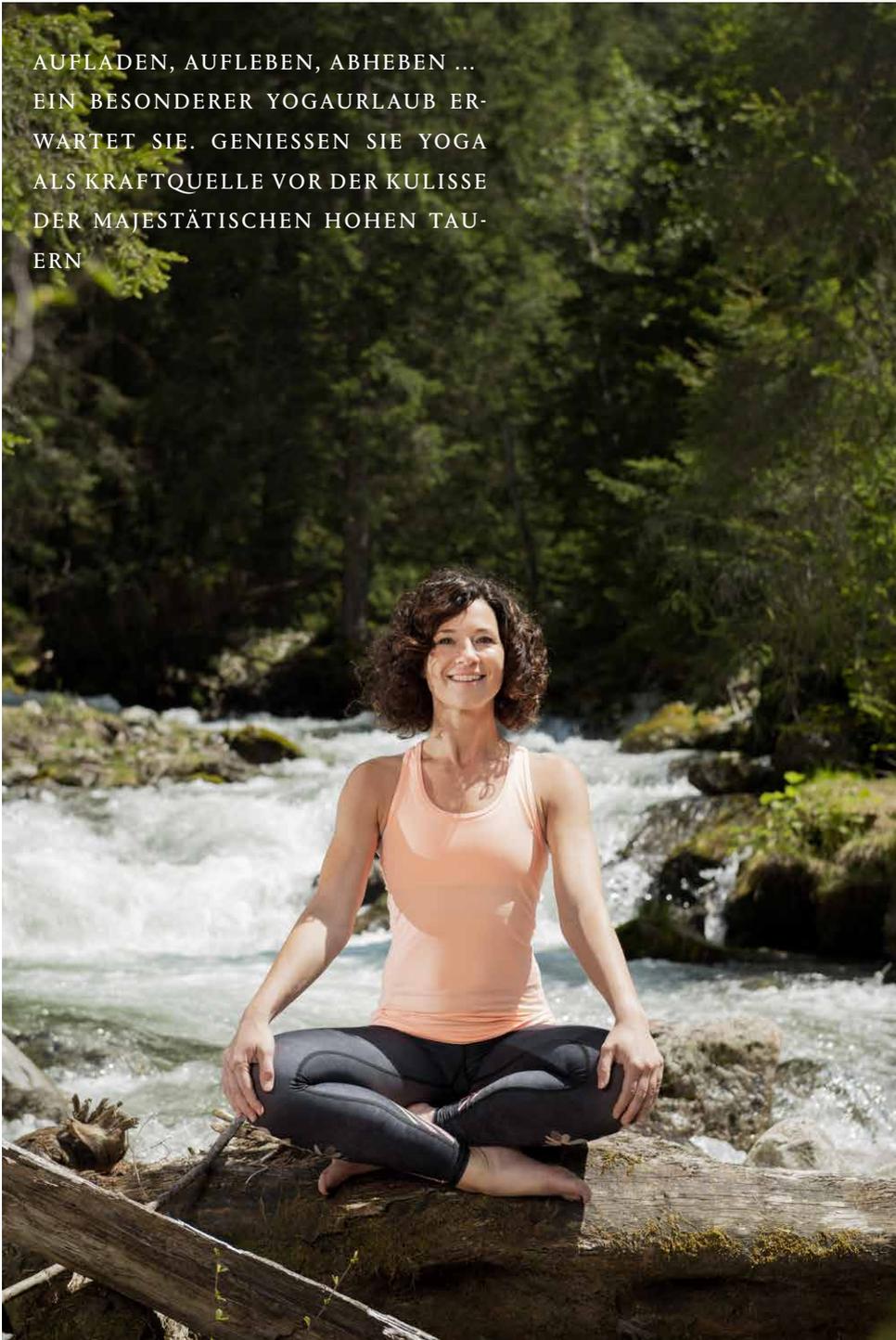
11. – 20.10.2019

 **DORF
GASTEIN**

**HOF
GASTEIN**
Alpine Spirit

**BAD
GASTEIN**

AUFLADEN, AUFLEBEN, ABHEBEN ...
EIN BESONDERER YOGAURLAUB ER-
WARTET SIE. GENIESSEN SIE YOGA
ALS KRAFTQUELLE VOR DER KULISSE
DER MAJESTÄTISCHEN HOHEN TAU-
ERN



Namasté und herzlich willkommen bei YOGAHERBST Gastein - Quelle der Inspiration 11. - 20. Oktober 2019

Inhalt

So machen Sie mit	S 4
Yoga an besonderen Orten	S 6
Yogalehrende & Vortragende	S 12
Eröffnungskonzert	S 17
Öffentliche Einheiten	S 18
Workshop YogAlign	S 25
Übersichtskarte	S 26
Hoteleinheiten	S 30
Yogavorschau	S 51

Laufende Updates auf
yoga-gastein.com

So machen Sie mit!

Yoga-Pauschalen

15 Partnerhotels bieten während Yogaherbst in Gastein verschiedene Pauschalen an. Detaillierte Informationen zu den Angeboten unter www.yoga-gastein.com und auf den Internetseiten der Hotels.

Ticketpreise

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

Generell können die Übungen von Anfänger vereinfacht mitgemacht werden. Yogaeinheiten mit F gekennzeichnet, sind für Fortgeschrittene geeignet. Yogatageskarten sind ausschließlich für öffentliche Einheiten gültig und können nicht bei Workshops oder Hoteleinheiten eingelöst werden! Yogatageskarten sind personenbezogen und nur an aufeinanderfolgenden Tagen gültig!

Tickets für Kurse an öffentlichen Plätzen und im Freien

Bis zu acht Einheiten täglich werden während Yogaherbst Gastein an öffentlichen Plätzen angeboten. Tickets erhalten Sie bei den Kur- und Tourismusverbänden Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein.

Yoga-Einheiten
buchbar unter
www.yoga-gastein.com

Buchung Tickets & Information

Kur- & Tourismusverband Bad Gastein	T. +43 6432 3393 531
Kur- & Tourismusverband Bad Hofgastein	T. +43 6432 3393 225
Tourismusverband Dorfgastein	T. +43 6432 3393 460

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

Mitmachen

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

Tickets für Kurse in Hotels

Die im Rahmen von Yogaherbst Gastein angebotenen Stunden in Hotels stehen auch Gästen zur Verfügung, die nicht in diesen Hotels wohnen. Tickets für Hoteleinheiten sind an den jeweiligen Hotelrezeptionen erhältlich. Tipp: Gleich anmelden, Hotelgäste haben Fixplätze, freie Plätze sind schnell ausgebucht.

WORKSHOPS

YogAlign-Workshop/Retreat

Workshop 1: FR 11. bis SO 13. Oktober 2019
Workshop 2: FR 18. bis SO 20. Oktober 2019
mit Michaelle Edwards (Hawaii)
im Kongresszentrum Bad Hofgastein
3-Tages-Ticket pro Person € 290
Frühbucherpreis bis 1.9.2019 € 249
Teilnehmerzahl begrenzt.
Buchung & Anmeldung:
T. +43 6432 3393 225 | yoga@gastein.com
siehe auch Seite 25

Workshop MBSR

Sa 12. bis Mo 14. Oktober 2019
jeweils 12:00-14:00 Uhr
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
mit Marie-Luise Seisenbacher
(verschiedene Schwerpunkte)
MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction
2-Stunden-Ticket pro Person € 33
Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein
Teilnehmerzahl begrenzt.
Buchung & Anmeldung:
Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein
T. +43 6432 6394

Gesundheitsyoga-Intensiv-Workshops

Di 15. bis Do 17. Oktober 2019
jeweils 12:00-14:00 Uhr
(verschiedene Schwerpunkte)
mit Alexandra Meraner
2-Stunden-Workshop-Ticket pro Person € 33
Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein
Teilnehmerzahl begrenzt.
Buchung & Anmeldung:
Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein
T. +43 6432 6394

Einzeltickets und Tageskarten Yogaherbst Gastein bei Workshop nicht verwendbar!

Bad Gastein

urbanes Flair und imposante Historie



Yoga an besonderen Orten

Das Außergewöhnliche an Yoga im Gasteinertal ist die einzigartige Verbindung von Natur als Gesundheitsfaktor mit den Heilkräften von Wasser, Erde, Luft und der Wechselwirkungen von Körper-, Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga.

An 10 Tagen können Interessierte die verschiedensten Yogastile mit geprüften Yogalehrenden an den schönsten Plätzen in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein genießen und mit internationalen Lehrenden in Workshops und Retreats ihre Yogakenntnisse vertiefen.

Sportgastein

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

Stubnerkogel

Innere Einkehr, Naturmeditation und Yoga in Stille genießen. Lassen Sie los, seien Sie achtsam. Von Gipfel zu Gipfel bietet sich ein imposanter Ausblick, die unendliche Weite der Hohen Tauern tut sich auf. Genau das bietet Yoga auf der Aussichtsplattform in 2.300 m Höhe oder eine Meditation auf der 140 m langen Hängebrücke.

Wasserfall

Ein einzigartiger Kraftplatz für Atemübungen, Achtsamkeit, Stimme und Klang. Begleitet vom gleichmäßigen Rauschen des Wasserfalls, fein zerstäubte Wassertröpfchen auf der Haut, führt man bewusst seine Übungen durch. Warme und kalte Quellen fließen hier direkt aus den Gasteiner Bergen.

Yogaplattform

Dieses Erlebnis ist einzigartig: Inmitten der Natur fließende Yoga-Asanas, kraftvolle Bewegungen und ruhiges Atmen üben. Alles unter dem Schutz der Bäume und dem Rauschen des nahen Wasserfalls.

Foyer

Yoga in historischem Ambiente. Als eines der prunkvollsten Hotels der österreichisch-ungarischen Monarchie galt das Grand Hotel de l'Europe. Im Glanz des weißen Marmors und vor prachtvollen Spiegeln und einem pompösen Kronleuchter praktizieren Sie hier ihre Asanas. Eine große lichtdurchlässige Glasfront mit Blick auf das historische Zentrum und den Bad Gasteiner Wasserfall sorgt für eine einmalige Atmosphäre.

Felsentherme

Hot Yoga oder Thermalwassermeditation in natürlicher Wärme, wohlig temperierte Räume, Wasserbecken - umgeben von natürlichen Felswänden - Sonnenwiesen und ein imposanter Ausblick auf die Gasteiner Bergwelt erwarten Sie.

Naturladen

Heimische Wildkräuter kennen lernen und Anti-Stress-Yoga im Wohlfühlgarten des Naturladens ausüben. Außerdem gibt es frische Säfte, Smoothies und eine große Auswahl an Bio- und Demeter-Lebensmitteln.

Gasteiner Heilstollen

Die Kombination von hoher Luftfeuchtigkeit, Wärme und Radon im Inneren des Radhausberges in Bad Gastein macht den Heilstollen Gastein zu einem weltweit einzigartigen Ort. Eine Kennenlerneinfahrt mit angeleiteter Meditation am Do 17.10. wird zu einem unvergleichbaren Erlebnis.

Bad Hofgastein

Ruhe und Erholung



Achenpromenade

Mindful Running oder BreathWalk für alle Sinne entlang der Gasteiner Ache, die das gesamte Gasteinertal durchfließt.

Alpentherme

Stress und Anspannung sind hier schnell vergessen. Ausruhen, Entspannen oder Bewegen im wohliger temperierten Wasser der Alpentherme und den Thermalwasser-Badeseen. Tipp: Wer seine Fitness überprüfen lassen möchte, vereinbart einen Termin im sportmedizinischen Leistungszentrum.

Angertal

Waldbaden: bewusst erlebtes Sein inmitten des Grüns der Bäume. Atmen an Kraftplätzen, Breath Walk entlang des Angerbaches auf 1.180 m Höhe. Dichter Wald, herrliche Luft, klare Bäche helfen beim Stressabbau und machen den Kopf frei.

Kurpark

Yoga-, Atem- und Bewegungseinheiten fließend-dynamisch zum Aufwachen oder eine anregende Atmosphäre tut sich auf. Große Grünflächen, verschiedene Teiche, Brunnen und Skulpturen bilden den perfekten Rahmen.

Kongresszentrum

Auch wenn das Wetter mal nicht so passt, das Kongresszentrum bietet offene Räume mit Blick in die Natur und ist zentral, mitten in Bad Hofgastein gelegen.

Mühlhof

Der Kräuter- und Genussbauernhof Mühlhof bietet einen vielfältigen Kräutergarten und ein professionell ausgestattetes Kochstudio. Heidi Huber (Besitzerin des Mühlhofs) vermittelt aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung profundes Wissen über Alpenkräuter, die Sie bei Yogaherbst mit allen Sinnen entdecken.

Schlossalm

Achtsames Yoga am Berg mit einem imposanten Ausblick auf die unendliche Weite der Hohen Tauern. Genau das bietet Yoga auf der Schlossalm in Bad Hofgastein. Wer noch länger verweilen möchte, entdeckt Rundwanderwege und Klettersteige zum Üben und Vertiefen für Anfänger und erfahrene Kletterer sowie einen Kinderspielplatz mit Slackline-Park auf 2.050 m Höhe.

Dorfgastein

Das Dorf mit Herz und Tradition



Naturerlebnisweg Dorfgastein

Vom Ortszentrum weg, vorbei am Gemeindeamt – Richtung „Alte Bundesstraße“ liegt der Naturerlebnisweg. Kneipp-Gesundheitsanlage, Heilkräuter-Schaugarten, Spiel- und Lernstationen beschäftigen sich mit der heimischen Natur (Steine, Pflanzen, Tiere) und der Geschichte Gasteins.

Drei-Waller-Kapelle

Die Wallerhöhe mit der hölzernen Kapelle gilt seit jeher als besonderer Kraftplatz und war früher einer der wenigen Übergänge ins Gasteintal.

Am uralten Wallfahrtsort auf 1.435 m probieren Sie Yogaübungen mit Anke Kranabetter abseits der Matter in herrlicher Natur.

Yoga-Gesamtprogramm und weitere
Informationen www.yoga-gastein.com

Yogalehrende und Vortragende



Dr. Damara Berger

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



Anita Bienz

YogAlign Teacher (M. Edwards), Pilates Barre Fusion,
Spiraldynamik Basic Move i. A.
www.yogaalign.ch



Michaëlle Edwards

LMT, ERYT (Kauai/Hawaii)
YogAlgin - Pain-Free Yoga From Your Inner Core
> Tipp! YogAlign Workshop:
FR 11. bis 13. Okt. und FR. 18. bis 20. Okt. 2019
mit Michaëlle Edwards (Hawaii) & Co Teaching Anita Bienz (Schweiz)
> www.yogalign.com



Jochen Enderle & Ulrike Schülke

Klangreisen, Klangmeditation & Klangtherapie



Dr. Uma Ewert

Verhaltensbiologie und Yogaphilosophie trifft modernes Coaching
www.yogacoaching.at & www.yogipartner.at



Gerlinde Fennes

Hatha-Yoga in seiner fließenden, weichen Form, gesunder,
entspannter Körper, klarer, ruhiger Geist
www.sattvayoga.at



Heidi Huber

(Kräuter- und Genussbauernhof Mühlhof)
Kräuterpädagogin, Yoga- & Wildkräuterwanderungen
www.muehlhof.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



Pia-Maria Klinger

Kundalini-, Yin-, Ashtanga-, Hatha-Yoga,
Wirbelsäulengesundheit, Meditation,
Stress-Management
www.shir-yoga.com



Sandra König

Power-Yoga, Yin-Yoga, Vinyasa-Flow-Yoga, Yoga-Nidra
www.yogamotion.at



Selma Kornmüller

Hatha-Yoga, Yoga-Nidra, Soundhealing, Aromatherapie
www.happy-glow-yoga.at



Anke Kranabetter

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



Verena Lainer

Hatha- & Flowyoga, Meditation, Pranayama



Daniela Lang

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



Victor Liska

www.victorliska.at



Malu Magics

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



Regina Matsch

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



Alexandra Meraner

Yoga & Gesundheit, Hatha-Yoga, Ayur-
Yogatherapie

>> Tipp! Gesundheitsyoga-Workshop | Di 15.- Do 17.10.2019 | jeweils
12:00-14:00 Uhr

www.yogartista.com



Klara Michel

Yoga.Coaching.Healing; Yoga nach den Prinzipien der
Spiraldynamik®

www.klaramichel.com



Miruna Mihailescu

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



Mag. Karin Perkmann

Detox-, Hatha-, Accessible-, Herz-Yoga, BreathWalk®,
Matte & Pool Yoga, Almyoga
www.tuteinfachgut.yoga



Karin Ratte

Iyengar-Yoga, WOYO – WorkOut-Yoga,
Vinyasa-Yoga-Flow, Pilates
www.yoga-rat.de



Karin Schönegger

Hatha-Yoga, Kriya-Yoga



Mag. Julia Schweiger

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



Marie-Luise Seisenbacher

Physiotherapie, TriYoga®, MBSR - Mindfulness-Based-Stress-
Reduction, Bewegungsanalyse

>> Tipp! MBSR-Workshop | SA 12. - Mo 14.10.2019 | jeweils 12:00-
14:00 Uhr

www.physio-mbsr-yoga.at



Alfred Silbergasser

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



Annette Söhnlein

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



Mag. Christine Swoboda

Aerial (fliegendes) Yoga, Yin-Yoga, Restorative- & Hormonyoga,
Yoga mit Bandoneon & Klavier
www.feelfreeyoga.at



Dr. Margit Weingast

Hatha-Yoga, Hormonyoga, Mischformen mit Orientierung an
Ashtanga- und Anusara-Yoga
www.margitweingast.at



Neil Werzer

Athletic-Intensive-Yoga, Yoga für Leistungssportler, Pranayama
& Meditation, Mindful Running, Core-Energy-Programm
und Personal-Fitness-Training
www.amazing-yoga.at/studio/team



Anita Wimpissinger

Therapeutisches Yoga, Yoga & Spiraldynamik,
Physiotherapie, Osteopathie
www.femalehealth.at



Bettina Zenz

Vini-Yoga und Yoga mit Schwerpunkt Faszien
www.facebook.com/YogaBettinaZenzSalzburg

Eröffnungskonzert

Samstag, 12. Oktober 2019
20:00 - 22:00 Uhr
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Stimme & Stille:
„Heilsames Singen & Meditation“
mit Christine Bär & Norbert Schafflinger
www.wirsingen.at

Eintritt frei!

Singen in der Gruppe und
dabei die eigene Stimme ent-
decken.
Einfache Atem- und Stimm-
übungen, Wiederholen von
einfachen Liedern und Ver-
bindung mit freier Bewegung.



Programm

Öffentliche Einheiten

FR
11.10.

20:00 – 21:30 UHR
Yoga zum Mitmachen - EINTRITT FREI!
verschiedene Yogastile und Yogalehrende kennen lernen
mit **zahlreichen Yogalehrenden**
Bad Hofgastein
Kongresszentrum

SA
12.10.

08:00 – 09:30 UHR
Einatmen, Ausatmen, Gehen
Mit BreathWalk in den Tag starten | Findet bei jedem Wetter statt!
Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein
mit **Johma**
Bad Hofgastein
Kurpark, Achenpromenade

10:00 – 11:30 UHR
Pranayama & sanfte Flows auf der Yogaplattform am Wasserfall
Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), warme Kleidung | Bei Schlechtwetter Wienersaal im Grand Hotel de l'Europe
Treffpunkt: 09:45 Uhr KTVB Bad Gastein
mit **Verena Lainer**
Bad Gastein
Yogaplattform & Wasserfall

12:00 – 14:00 UHR
Yoga am Berg
Auffahrt: 12:00 Uhr | Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz
Bei Schlechtwetter Felsentherme, Bad Gastein
Treffpunkt: 11:45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn
mit **Miruna**
Bad Gastein
Aussichtsplattform am Stubnerkogel

14:00 – 16:00 UHR
Kräuternachmittag – Herbstliches aus Wald und Wiese
wertvolle Pflanzen, Wurzeln oder Früchte für Ihre Gesundheit oder in der Küche einsetzbar | Einzelticket + Materialbeitrag € 3,-
Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein, Shuttle
mit **Heidi Huber**
Bad Hofgastein
Mühlhof

16:00 – 17:30 UHR
Yoga meets Physiotherapie
ein schonender Umgang mit den eigenen körperlichen Möglichkeiten & Grenzen in der Yogapraxis aus physiotherapeutischer Sicht
mit **Marie-Luise Seisenbacher**
Bad Hofgastein
Kongresszentrum

18:15 – 19:45 UHR
Detox-Kräuter-Spaziergang
anschließend Verkostung im Hotel Völserhof
Findet nur bei Schönwetter statt | Ticket + Materialbeitrag € 8,-
Treffpunkt: 18:00 Rezeption Hotel Völserhof
mit **Daniela Lang**
Bad Hofgastein
Hotel Völserhof

20:00 – 22:00 UHR

Eröffnungskonzert - EINTRITT FREI!
Stimme & Stille: „Heilsames Singen & Meditation“
mit **Christine Bär & Norbert Schafflinger**

Bad Hofgastein
Kongresszentrum

SO
13.10.

08:00 – 09:30 UHR
Matte-Pool-Yoga
Sie benötigen: Yogamatte, Bade- und Yogakleidung, Handtuch
Treffpunkt: 07:45 Uhr Kassa Alpentherme
mit **Karin Perkmann**
Bad Hofgastein
Alpentherme

08:00 – 11:00 UHR
Einzelworkshop Yoga, Body Scan, Meditation
MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit kennen lernen
Workshopbeitrag: € 33,-
mit **Marie-Luise Seisenbacher**
Bad Hofgastein
Kongresszentrum

10:00 – 11:30 UHR
Pranayama, Meditation & Sonnengröße auf der Yogaplattform am Wasserfall
Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), warme Kleidung | Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe
Treffpunkt: 09:45 Uhr KTVB Bad Gastein
mit **Verena Lainer**
Bad Gastein
Yogaplattform & Wasserfall

12:00 – 14:00 UHR
Yoga am Berg
Auffahrt: 12:00 Uhr | Teilnehmerzahl begrenzt
Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz | Bei Schlechtwetter Felsentherme, Bad Gastein
Treffpunkt: 11:45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn
mit **Miruna**
Bad Gastein
Aussichtsplattform am Stubnerkogel

14:00 – 15:30 UHR
Yoga am Kraftplatz Wasserfall
Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), warme Kleidung | Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe
Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Gastein
mit **Anita Wimpissinger**
Bad Gastein
Yogaplattform & Wasserfall

16:00 – 17:30 UHR
Flow-Yoga & Akzeptanz stärken (Resilienz)
mit **Margit Weingast**
Bad Hofgastein
Kongresszentrum

18:00 – 19:30 UHR
Räuchern im Jahreskreis
Kleine Räucherkunde und Räuchermischungen selbst zusammenstellen
Ticket + Materialbeitrag € 8,-
Treffpunkt: 17:45 Rezeption Hotel Völserhof
mit **Daniela Lang**
Bad Hofgastein
Garten im Hotel Völserhof

20:00 – 22:00 UHR
Nachtwanderung mit Vollmond-Yoga & Meditation
Sie benötigen: warme Kleidung, leichte Sportschuhe - gerader Weg, kein Höhenunterschied
Treffpunkt: 19:45 Uhr KTVB Bad Gastein (Shuttle)
mit **Johma**
Sportgastein

MO
14.10.

08:00 – 09:30 UHR	Stabilisiere Deine Körpermitte Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Gastein mit Anita Wimpissinger	Bad Gastein, Foyer, Grand Hotel de l'Europe
10:00 – 11:30 UHR	Yoga & Vertrauen für „seelische“ Wetterfestigkeit (Resilienz) Treffpunkt: 09:45 Uhr KTVB Bad Gastein mit Margit Weingast	Bad Gastein, Foyer, Grand Hotel de l'Europe
12:00 – 13:30 UHR	Hot Yoga Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), Handtuch, Flip Flops, sportliche Kleidung Treffpunkt: 11:45 Uhr Kassa Felsentherme mit Miruna	Bad Gastein Felsentherme, Bad Gastein
14:00 – 15:30 UHR	Yoga im Alpengarten Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Gastein Bei Schlechtwetter im Foyer, Grand Hotel de l'Europe mit Anita Wimpissinger	Bad Gastein Naturladen
16:30 – 18.00 UHR	Hatha Yoga für einen gesunden Rücken Treffpunkt: 16:15 Uhr KTVB Bad Gastein mit Verena Lainer	Bad Gastein, Foyer, Grand Hotel de l'Europe
18:30 – 20:00 UHR	TriYoga® Basics Free the hips (F) Treffpunkt: 18:15 Uhr KTVB Bad Gastein mit Marie-Luise Seisenbacher	Bad Gastein, Foyer, Grand Hotel de l'Europe
20:00 – 21:30 UHR	Partner Yoga - Yoga for Two mit Julia Schweiger & Petra Janata	Bad Hofgastein Kongresszentrum

DI
15.10.

08:00 – 09:30 UHR	Frisch in den Tag - Atmen, Tönen & Bewegen am Wasserfall Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Gastein Findet bei jedem Wetter statt! mit Johma	Bad Gastein Yogaplattform & Wasserfall
10:00 – 11:30 UHR	Kundalini-Yoga fördert die Geschmeidigkeit der Wirbelsäule mit Anita Wimpissinger	Bad Hofgastein Kongresszentrum
12:00 – 15:00 UHR	Geführtes Waldbaden im Angertal Sie benötigen: warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz. Findet bei jedem Wetter statt! Treffpunkt: 11:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) mit Anita Wimpissinger & Stefan Wildling	Bad Hofgastein Angertal

12:00 –
13:30 UHR

**Yoga & Selbstcoaching:
Resilienz (Widerstandskraft) aufbauen
mit Margit Weingast**

Bad Hofgastein
Kongresszentrum

14:00 –
15.30 UHR

**Atmen, Tönen, Singen in der Kapelle
Treffpunkt: 13:45 Uhr Rezeption Villa Excelsior
mit Johma**

Bad Gastein
Kapelle in Villa Excelsior

16:00 –
17:30 UHR

Ätherische Öle & Düfte
Vortrag & Herstellung des eigenen Duftroll-ons
Ticket + Materialbeitrag € 5,-
mit Heidi Huber

Bad Hofgastein
Kongresszentrum

18:00 –
19:30 UHR

**Chakrenyoga (Sakralchakra)
& Meditation beim Wasserfall**
Treffpunkt: 17:45 Uhr KTVB Bad Gastein
Bei Schlechtwetter im Grand Hotel de l'Europe
mit Julia Schweiger

Bad Gastein
Yogaplattform & Wasserfall

18:00 –
19.30 UHR

**Pranayama, Meditation & kräftigende Flows
mit Verena Lainer**

Bad Hofgastein
Kongresszentrum

MI
16.10.

08:00 –
09:30 UHR

**Yoga und Physiotherapie - Beckenstabilität
mit Anita Wimpissinger**

Bad Hofgastein
Kongresszentrum

10:00 –
11:30 UHR

**Vinyasa-Flow-Yoga: Sonnengrüße
mit Damara Berger**

Bad Hofgastein
Kongresszentrum

12:00 –
14:00 UHR

Yoga am Berg
Auffahrt 12:00 Uhr | Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz
Bei Schlechtwetter Kongresszentrum, Bad Hofgastein
Treffpunkt: 11:45 Uhr Talstation Schlossalmbahn Bad Hofgastein
mit Verena Lainer

Bad Hofgastein
Schlossalm

14:00 –
15:30 UHR

Chakren-Yoga der Sinne - Herzchakra
Ohne Worte, verbale Anleitung
Bei Schlechtwetter Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe
Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Gastein
mit Julia Schweiger

Bad Gastein
Yogaplattform & Wasserfall

15:00 –
16:30 UHR

**Meditativer Yoga-Walk entlang
Naturerlebnisweg „Alte Straße“ in Dorfgastein**
Treffpunkt: 14:45 Uhr Gemeindeamt Dorfgastein (Dorfstr. 35)
Sie benötigen: leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke) | Bei Schlechtwetter im Raum der FFW (Unterdorfstr. 8), Dorfgastein
mit Anke Kranabetter

Dorfgastein
Naturerlebnisweg

16:00 – 17:30 UHR
Anti Stress Yoga mit allen Sinnen
 Treffpunkt: 15:45 Uhr Alpengarten Naturladen, Mozartplatz 5-13,
 Bad Gastein | Findet bei jedem Wetter statt!
mit Anita Wimpissinger
Bad Gastein
 Naturladen

18:00 – 19:30 UHR
Yoga & Lösungsorientierung (Resilienz)
 komplexe Asanas leicht gemacht
mit Margit Weingast
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

20:00 – 21:30 UHR
Alltagstaugliche Reinigungs- und Entgiftungsrituale aus dem Ayurveda
 Vortrag mit einfachen Anleitungen
mit Anke Kranabetter
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

DO
17.10.

08:00 – 09:30 UHR
Klangreise „Guten Morgen“
 in verschiedenen Sprachen mit ruhigen Klängen untermalt
mit Ulrike Schülke & Jochen Enderle
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

10:00 – 11:30 UHR
Hot Yoga
 Sie benötigen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops & sportliche Kleidung - Es wird warm!
 Treffpunkt: 09:45 Uhr Kassa Alpentherme
mit Neil Werzer
Bad Hofgastein
 Alpentherme

10:00 – 11:30 UHR
Yoga für die Klarheit: Widerstandskraft (Resilienz)
 mit Asanas & Atemübungen stärken
mit Margit Weingast
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

12:00 – 13:30 UHR
Meditativer Klang & Inspiration mit Gong und Hang
mit Ulrike Schülke & Jochen Enderle
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

14:00 – 15:30 UHR
Yoga & Natur - Heimische Wald- & Wiesenkräuter mit allen Sinnen entdecken
 Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein, Shuttle
mit Heidi Huber & Karin Schönegger
Bad Hofgastein
 Mühlhof

16:00 – 18:30 UHR
Meditation im Heilstollen - eine meditative Aufrichtung der Wirbelsäule
 Treffpunkt: 16:00 Uhr Heilstollen (ärztl. Untersuchung)
 Einfahrt: 17:30 Uhr | Liegezeit im Stollen 1/2 Stunde
 Ende: ca 18:30 Uhr | Anmeldung bis Di 16.10.2019 unter
 Tel: +43 6432 3753 0 | € 26,70 pro Person
 Bademantel, Badebekleidung und kleines Handtuch mitbringen
mit Anke Kranabetter
Bad Gastein
 Heilstollen

18:00 – 19:30 UHR
Frauenyoga zur hormonellen Balance
mit Gerlinde Fennes
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

20:00 – 21:30 UHR
Klangreise „Blättertanz“
mit Ulrike Schülke & Jochen Enderle
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

FR
18.10.

08:00 – 09:30 UHR
Poolyoga in der Alpentherme
 mit und ohne Matte | Sie benötigen: Yogamatte,
 Badbekleidung, Handtuch
 Treffpunkt: 07:45 Uhr Kassa Alpentherme
mit Karin Perkmann
Bad Hofgastein
 Alpentherme

08:00 – 09:30 UHR
Morgenmeditation mit Gong und Hang
mit Ulrike Schülke & Jochen Enderle
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

10:00 – 11:30 UHR
NIA - Happy Hips (Freudvolles Becken)
mit Regina Matsch
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

12:00 – 14:00 UHR
Yoga am Berg
 Treffpunkt: 11:45 Uhr Talstation Schlossalmbahn, Bad Hofgastein
 Auffahrt: 12:00 Uhr | Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz
 Bei Schlechtwetter Kongresszentrum, Bad Hofgastein
mit Gerlinde Fennes
Bad Hofgastein
 Schlossalm

14:00 – 15:30 UHR
Sanfte Klangreise „In der Tiefe des Waldes“
mit Ulrike Schülke & Jochen Enderle
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

16:00 – 17:30 UHR
Yoga meets Physiotherapie
 ein schonender Umgang mit den eigenen körperlichen
 Möglichkeiten & Grenzen in der Yogapraxis aus
 physiotherapeutischer Sicht
mit Marie-Luise Seisenbacher
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

18:00 – 19:30 UHR
Thermalwassermeditation in der Felsentherme
 Sie benötigen: Badebekleidung und Handtuch
 Thermeneintritt von 18:00-19:30 Uhr kostenlos; Teilnehmer können
 danach gerne die Therme nutzen - ab 18:00 Uhr vergünstigter
 Abendeintritt | Die Meditation findet im ca. 34°C warmen
 Thermalwasser statt. Treffpunkt: 17:45 Uhr Kassa Felsentherme
mit Alfred Silbergasser
Bad Gastein
 Felsentherme

20:00 – 21:30 UHR
Klangreise „Quelle der Inspiration“
mit Ulrike Schülke & Jochen Enderle
Bad Hofgastein
 Kongresszentrum

SA
19.10.

08:00 – 09:30 UHR	Klangreise „Die Falkenfeder“ Ulrike Schülke & Jochen Enderle	Bad Hofgastein Kongresszentrum
10:00 – 11:30 UHR	Yoga and nature - Yoga in nature Leichte Yogaübungen abseits der Matte, die jederzeit und überall praktiziert werden können. Treffpunkt: 09:45 Uhr TVB Dorfgastein, Shuttle Bei Schlechtwetter im Raum der FFW (Unterdorfstr. 8) mit Anke Kranabetter	Dorfgastein Drei Waller
10:00 – 11:30 UHR	NIA - Stretch, Breathe & Relax Treffpunkt 09:45 Uhr Kassa Alpentherme mit Regina Matsch	Bad Hofgastein Alpentherme
12:00 – 14:00 UHR	Yoga am Berg Treffpunkt: 11:45 Uhr, Talstation Schlossalmbahn, Bad Hofgastein Auffahrt: 12:00 Uhr Sie benötigen: Yogamatte (auch zum Ausleihen erhältlich), leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz Bei Schlechtwetter Kongresszentrum, Bad Hofgastein mit Gerlinde Fennes	Bad Hofgastein Schlossalm
13:30 – 15:00 UHR	Yoga & Mindful Running Treffpunkt 13:15 Uhr Uhr KTVB Bad Gastein Sie benötigen: Laufschuhe, sportliche Kleidung, Sonnen-/Regenschutz Einheit findet bei jedem Wetter im Freien statt! mit Neil Werzer	Bad Gastein Wasserfall Kaiser Wilhelm-Promenade
14:30 – 16:00 UHR	TriYoga® Basics Free the spine (F) mit Marie-Luise Seisenbacher	Bad Hofgastein Kongresszentrum
16:30 – 18:00 UHR	Klangreise „Bergkristall“ mitUlrike Schülke & Jochen Enderle	Bad Hofgastein Kongresszentrum
18:30 – 20:00 UHR	TriYoga® Basics In the flow (F) mit Marie-Luise Seisenbacher	Bad Hofgastein Kongresszentrum

SO
20.10.

12:30 – 13:30 UHR	Ausklang Yogaherbst Gastein „Quelle der Inspiration“ mit Kundalini-Yoga & Mantrensing Garten des Naturladens Mozartplatz 5-13, Bad Gastein mit Anita Wimpissinger (Yoga) & Johma (Musik, Klang)	Bad Gastein Naturladen
----------------------	--	----------------------------------

Workshop: YogAlign

FR 11. bis SO 13. Oktober 2019 &
FR 18. bis SO 20. Oktober 2019

3-Tages-Workshop / Retreat
**„Change Your Posture,
Change Your Life“**
mit Michaelle Edwards (Hawaii)
Co-Teaching Anita Bienz (CH)



In diesem 3-Tagesworkshop lernen Sie eine natürliche Haltung durch eine anatomisch korrekte und gesunde Ausrichtung (align = ausrichten) der Wirbelsäule.

YogAlign wurde von Michaelle Edwards begründet und ist ein von der Yoga Alliance* international anerkanntes Trainingskonzept, das ein sicheres, schmerzfreies und präzises Üben ermöglicht. Von der ersten Stunde an fühlen Sie sich voller Energie und im Einklang mit der Körpermitte. Die Veränderungen sind in einer natürlichen Aufrichtung und Balance im ganzen Körper unmittelbar fühlbar. Der Workshop ist für alle Altersstufen und alle Fitness-Level geeignet. Englischsprachiger Unterricht. Bei Bedarf wird ins Deutsche übersetzt. Ein späterer Einstieg ist nicht möglich.

Kongresszentrum, Bad Hofgastein

3-Tages-YogAlign-Workshopticket € 290 / p. P.

Frühbucherpreis bis 1.9.2019 € 249 / p. P.

Buchung: KTVB Bad Hofgastein | T. +43 6432 3393 225 | www.yoga-gastein.com

Hinweis: Yogaherbst-Einzeltickets und Ein- bzw. Mehrtageskarten bei YogAlign-Workshops nicht verwendbar

*) Yoga-Alliance = eine mitgliedergeführte Non Profit Organisation für Yogalehrende mit Sitz in Arlington, Virginia (USA). Sie ist die internationale Registrierungsbehörde für gemeinsame Yoga-Unterrichtsstandards weltweit.

11.10.2019 / 18.10.2019

16:00 – 18:00 Uhr

„Breathe Your Way to a Pain-free Life ---Introduction to YogAlign Weekend workshop!“

Learn the YogAlign Posture Realignment system with resistance breathing techniques that tone your core quickly to support your spine and take pressure off your joints. Any age or fitness level can do YogAlign to quickly increase energy and feel good hormones. Engage your whole body and feel like a kid again! YogAlign is a somatic system to rewire posture at the nervous system level and balance tension globally in the body.

12.10.2019 / 19.10.2019

09:00 – 12:00 Uhr

„Balancing your Myo-Fascia with YogAlign“

Balance and tone your entire body using the resistance breathing and global body mechanics of YogAlign. Create myo-fascia fitness using self massage and proprioception enhancement exercises.

12.10.2019 / 19.10.2019

14:00 – 16:00 Uhr

„Psoas Power with YogAlign!“

Having a balanced psoas muscle group is the key to being pain-free and moving from your core center. Learn techniques to activate the psoas/diaphragm connection and move like you are a child again.

13.10.2019 / 20.10.2019

09:00 – 12:00 Uhr

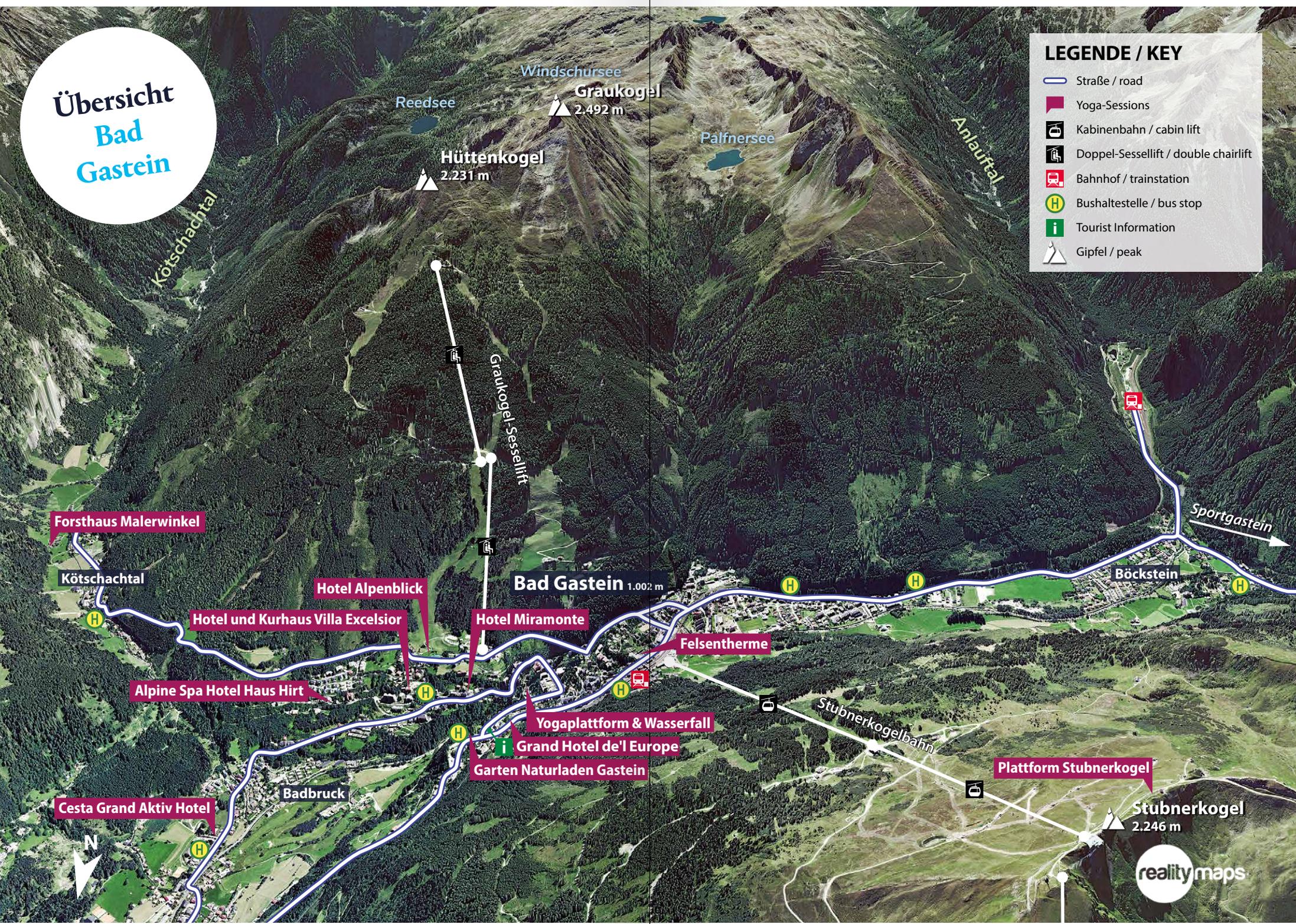
„Fit, Aligned and Pain-free with YogAlign!“

Put it all together to create a safe yoga practice to match your lifestyle and fitness level. Learn movements and sequences to improve your mobility, balance, stability and fitness while elevating energy levels and feel good hormones. Yoga can heal but yoga can also hurt. Avoid yoga and stretching injuries and keep your yoga practice safe and effective.

Übersicht Bad Gastein

LEGENDE / KEY

-  Straße / road
-  Yoga-Sessions
-  Kabinenbahn / cabin lift
-  Doppel-Sessellift / double chairlift
-  Bahnhof / trainstation
-  Bushaltestelle / bus stop
-  Tourist Information
-  Gipfel / peak



Windschursee
 Reedsee
 Graukogel 2.492 m
 Hüttenkogel 2.231 m
 Palfnersee

Anleufthal

Kötschachtal

Forsthaus Malerwinkel

Kötschachtal

Hotel Alpenblick

Hotel und Kurhaus Villa Excelsior

Hotel Miramonte

Bad Gastein 1.002 m

Felsentherme

Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Yogaplatzform & Wasserfall

Grand Hotel de'l Europe

Garten Naturladen Gastein

Cesta Grand Aktiv Hotel

Badbruck

Stubnerkogelbahn

Plattform Stubnerkogel

Stubnerkogel 2.246 m



Übersicht Bad Hofgastein

Geißkarkopf
2.385 m

Frauenkogel
2.424 m

Gamskarkogel
2.467 m

Rauchkogel
2.206 m

LEGENDE / KEY

- Straße / road
- Yoga-Sessions
- Kabinenbahn / cabin lift
- H Bushaltestelle / bus stop
- i Tourist Information
- ▲ Gipfel / peak

Dorfgastein
Drei Waller Kapelle

- Hotel Völserhof
- Hotel Norica Therme
- Impuls Hotel Tirol
- Hotel Österreicher Hof
- Alpentherme
- Kongresszentrum
- Hotel Klammer's Kärnten
- Design Hotel Das.Goldberg

- Johannesbad Hotel Palace
- Kurpark

Bad Hofgastein 860 m

Gadaunern

Mühlhof

Lafen

Angertal

Schlossalm



Programm Design Hotel Das.Goldberg

Bad
Hofgastein



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

SA 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Detox-Flow-Yoga**
12.10. mit Malu

10:00 – 11:30 UHR **Aerial Yoga**
mit Malu

17:00 – 18:30 UHR **Aerial Yoga**
mit Malu

SO 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Flow-Yoga**
13.10. total surrender - Yin inspired
mit Malu

SO 10:00 – 11:30 UHR **Aerial Yoga**
13.10. mit Malu

17:00 – 18:30 UHR **Aerial Yoga**
mit Malu

MO 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Flow-Yoga**
14.10. strong body, clear mind
mit Malu

17:00 – 18:30 UHR **Aerial Yoga**
mit Malu



DI 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Yoga**
15.10. langsamer, meditativer Flow
mit Malu

17:00 – 18:30 UHR **Kontemplation,
Meditation & Pranayama**
mit Damara Berger

MI 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Yogaflows**
16.10. ruhig & kräftigend
mit Damara Berger

17:00 – 18:30 UHR **Sanfter Flow**
Balance zwischen Aktivität
und innerer Stille finden
mit Damara Berger

DO 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Yoga**
17.10. Sonnengrüße
mit Damara Berger

17:00 – 18:30 UHR **Hüftöffner**
ruhige Yogaeinheit
mit Damara Berger

FR 08:00 – 09:30 UHR **Yoga-Asanas**
18.10. für Hüften und Schultern
mit Damara Berger

17:00 – 18:30 UHR **Yog für alle Sinne**
mit langer Yoga-Nidra-Einheit
mit Damara Berger

SA 08:00 – 09:30 UHR **Vinyasa-Yoga**
19.10. Sonnengrüße
mit Damara Berger

17:00 – 18:30 UHR **Sequenz mit Yogagurt**
im Liegen für Beine, Hüfte
& unteren Rücken
mit Damara Berger

SO 08:00 – 09:30 UHR **Natarajasana -
der Tänzer**
20.10. fließende, kräftigende Sequenz
für Rücken, Hüften & Beine
mit Damara Berger

Programm Verwöhnhotel Bismarck

Bad
Hofgastein



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

SA 16:30 – **Sanftes Hatha-Yoga**
12.10. 18:00 UHR Fokus: Gelenke
mit Karin Ratte

SO 16:30 – **Yoga zur Verbesserung**
13.10. 18:00 UHR **der Haltung**
mit Karin Ratte

MO 16:30 – **Reise durch die**
14.10. 18:00 UHR **Energiezentren**
mit Karin Ratte

DI 16:30 – **Yin-Yoga**
15.10. 18:00 UHR Tiefenentspannung erleben
mit Karin Ratte

MI 16:30 – **Core Yoga**
16.10. 18:00 UHR Kräftigung für den Rumpf
mit Karin Ratte

DO 16:30 – **Faszien-Yoga**
17.10. 18:00 UHR Haltung & Stabilität
mit Karin Ratte

FR 16:30 – **Relax. Restore. Repower**
18.10. 18:00 UHR Loslassen & Krafttanken
mit Karin Ratte

SA 16:30 – **Anti-Stress-Yoga**
19.10. 18:00 UHR Fokus: Pranayama
mit Karin Ratte

Programm Hotel Völserhof

Bad
Hofgastein



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

SA 08:00 – **Hatha-Yoga**
12.10. 09:30 UHR Energie für den Tag mit Atem-
& Energieübungen, Asanas &
Meditation
mit Petra Janata

16:30 – **Sanftes Hatha-Yoga**
18:00 UHR für Nacken, Schultern und
Rücken
mit Petra Janata

SO 08:00 – **Hatha-Yoga**
13.10. 09:30 UHR für eine gesunde Verdauung
mit Petra Janata

16:30 – **Hatha-Yoga**
18:00 UHR zum Erholen & Stress loslassen
mit Petra Janata

MO 16:00 – **Kräuter, die Frauen gut**
14.10. 17:30 UHR **tun**
Heilgeheimnisse aus der
heimischen Natur entdecken
Materialbeitrag € 8,-
mit Daniela Lang

FR 16:30 – **Yoga & Mindful Running**
18.10. 18:00 UHR Treffpunkte 16:15 Uhr Rezeption
Hotel Völserhof | Sie brauchen:
Laufschuhe, sportliche Kleidung,
Sonnen-/Regenschutz;
Einheit findet bei jedem
Wetter im Freien statt!
mit Neil Werzer

SA 08:00 – **Hatha-Flow-Yoga**
19.10. 09:30 UHR Mit Hatha-Flow-Yoga aktiv
in den Tag
mit Neil Werzer

16:30 – **Yoga & Physiotherapie**
18:00 UHR Fokus: Aufrichtung der
Wirbelsäule
mit Anita Wimpissigner

SO 08:00 – **Yoga mit spezifischen**
20.10. 09:30 UHR **Haltungsausrichtungen**
& **Bewegungshinweisen**
mit Anita Wimpissigner

Programm Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein



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

SA 12.10. 08:00 – 09:30 UHR
Gesundheitsyoga
Energievoller Start in den Tag
mit Alexandra Meraner

SO 13.10. 08:00 – 09:30 UHR
Gesundheitsyoga
für mehr Lebensfreude
mit Alexandra Meraner

12:00 – 14:00 UHR
MBSR Einzelworkshop
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit kennen lernen
mit Marie-Luise Seisenbacher
Anmeldung Hotelrezeption
Workshopbeitrag € 33,-

12:00 – 14:00 UHR
MBSR Einzelworkshop
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit | Fokus: Bodyscan
mit Marie-Luise Seisenbacher
Anmeldung Hotelrezeption
Workshopbeitrag € 33,-

16:30 – 18:00 UHR
Gesundheitsyoga
gegen Stress
mit Alexandra Meraner

16:30 – 18:00 UHR
Gesundheitsyoga
Zur Ruhe kommen
mit Alexandra Meraner

20:00 – 21:30 UHR
**Klang- & Meditations-
reise**
mit Johma

MO 14.10. 08:00 – 09:30 UHR
**Freude mit einem
kraftvollen Körper**
mit Alexandra Meraner

12:00 – 14:00 UHR
MBSR Einzelworkshop
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit | Fokus Yoga &
Meditation
mit Marie-Luise Seisenbacher
Anmeldung Hotelrezeption
Workshopbeitrag € 33,-

16:30 – 18:00 UHR
Vergangenes Loslassen
freie & gesunde Hüften
mit Alexandra Meraner

DI 15.10. 08:00 – 09:30 UHR
Gesundheitsyoga
die innere & äußere Haltung
optimieren
mit Alexandra Meraner

12:00 – 14:00 UHR
**Gesundheitsyoga-
Intensiv-Einzelworkshop**
klassische Asanas,
Do's and Don't's
Anmeldung Hotelrezeption
Workshopbeitrag € 33,-
mit Alexandra Meraner

16:30 – 18:00 UHR
Gesundheitsyoga
für einen besseren Schlaf
mit Alexandra Meraner

MI 16.10. 08:00 – 09:30 UHR
**Erde und verbinde Dich
mit Deiner Urkraft**
mit Alexandra Meraner

12:00 – 14:00 UHR
**Gesundheitsyoga-
Intensiv-Einzelworkshop**
die Wirbelsäule
Anmeldung Hotelrezeption
Workshopbeitrag € 33,-
mit Alexandra Meraner

16:30 – 18:00 UHR
**Entspannende Gesund-
heitsyogastunde**
mit Alexandra Meraner

DO 17.10. 08:00 – 09:30 UHR
Gesundheitsyoga
Optimale Beinachse &
kraftvoller Stand
mit Alexandra Meraner

12:00 – 14:00 UHR
**Gesundheitsyoga-
Intensiv-Einzelworkshop**
Stress lass nach
Anmeldung Hotelrezeption
Workshopbeitrag € 33,-
mit Alexandra Meraner

16:30 – 18:00 UHR
Gesundheitsyoga
Lausche der Stille in Dir
mit Alexandra Meraner

FR 18.10. 08:00 – 09:30 UHR
Gesundheitsyoga
Kraftvolle & gesunde
Körpermitte
mit Alexandra Meraner

16:30 – 18:00 UHR
Gesundheitsyoga
Entspannung im unteren
Rücken
mit Alexandra Meraner

SA 19.10. 08:00 – 09:30 UHR
Gesundheitsyoga
Leichtigkeit & Unbeschwertheit
mit Alexandra Meraner

16:30 – 18:00 UHR
Gesundheitsyoga
Spannung in Nacken &
Schultern loslassen
mit Alexandra Meraner

20:30 – 22:00 UHR
**Klangreise
„Quelle der Inspiration“**
mit Ulrike Schülke &
Jochen Enderle

SO 20.10. 08:00 – 09:30 UHR
**Kraftvolle Gesundheits-
yoga Morgenstunde**
mit Alexandra Meraner

Programm Hotel Österreichischer Hof

Bad
Hofgastein



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

SA 08:00 – **Hatha-Flow-Yoga**
12.10. 09:30 UHR Aktiv in den Tag
mit Neil Werzer

SO 08:00 – **Awakening-Yoga**
13.10. 09:30 UHR Bewegen, atmen und verbinden
mit Anita Wimpissinger

15:00 – **Kinder- und
Familienyoga**
16:00 UHR mit Julia Schweiger

MO 08:00 – **Hatha-Yoga**
14.10. 09:30 UHR stimmungsaufhellend
und belebend
mit Petra Janata

DI 08:00 – **Hatha-Yoga**
15.10. 09:30 UHR für einen starken und
beweglichen Rücken
mit Petra Janata

MI 08:00 – **Hatha-Flow-Yoga**
16.10. 09:30 UHR Aktiv in den Tag
mit Neil Werzer

DO 08:00 – **Yoga & Physiotherapie**
17.10. 09:30 UHR Aufrichtung der
Wirbelsäule
mit Anita Wimpissinger

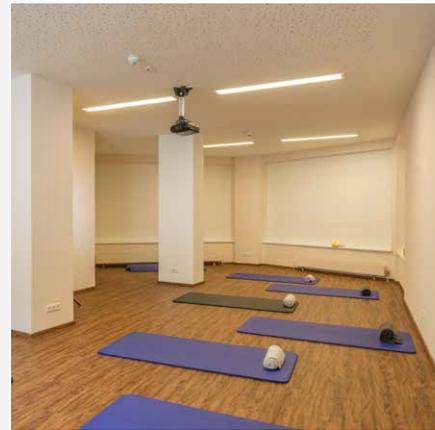
FR 08:00 – **Flow-Yoga (F)**
18.10. 09:30 UHR mit kraftvollen Asanas &
Atemübungen den Körper
winterfit machen
mit Neil Werzer

SA 08:00 – **Therapeutisches Yoga**
19.10. 09:30 UHR Das Immunsystem mit Yoga
stärken
mit Anita Wimpissinger

19:30 – **NIA - Free Dance**
21:00 UHR mit Regina Matsch

Programm Hotel Norica Therme

Bad
Hofgastein



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

SA 15:00 – **Kinder- & Familienyoga**
12.10. 16:00 UHR mit Julia Schweiger

16:30 – **Athletic-Intensity-Yoga**
18:00 UHR für physische & mentale Kraft
mit Neil Werzer

SO 16:30 – **Therapeutisches Yoga**
13.10. 18:00 UHR Faszien dehnen, atmen und
loslassen
mit Anita Wimpissinger

MO 16:30 – **Core-Yoga (F)**
14.10. 18:00 UHR Asanas & Pranayama speziell
für den Rumpf
mit Neil Werzer

DI 16:30 – **Happy hips**
15.10. 18:00 UHR Yoga für gesunde & entspannte
Hüftgelenke
mit Neil Werzer

MI 16:30 – **Core-Yoga (F)**
16.10. 18:00 UHR Asanas & Pranayama für eine
starke Mitte
mit Neil Werzer

DO 16:30 – **Athletic-Intensity-
Yoga (F)**
17.10. 18:00 UHR für physische & mentale Kraft
mit Neil Werzer

FR 16:30 – **Therapeutisches Yoga**
18.10. 18:00 UHR starke Schultern, freier Nacken
mit Anita Wimpissinger

SA 16:30 – **Core-Yoga (F)**
19.10. 18:00 UHR Asanas & Pranayama für eine
starke Mitte
mit Neil Werzer

Programm Hotel Klammer's Kärnten

Bad
Hofgastein



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

SA 07:30 – **Einfach Yoga**
12.10. 09:00 UHR mobile Gelenke & Leichtigkeit
(Matte & Pool/Yoga +
Badekleidung)
mit Karin Perkmann

17:00 – **Einfach Yoga**
18:30 UHR Entfache dein Verdauungsfeuer
mit Karin Perkmann

SO 11:00 – **Yoga auf der Alm**
13.10. 14:30 UHR Fokus: Herz
Bergyoga mit 45-minütigem
leichten Aufstieg (ohne Matte)
Abfahrt vor Hotel Klammer's
Kärnten (Beitrag inkl. Transport
€ 25,- im Hotel zu bezahlen)
mit Karin Perkmann

21:00 – **Sanfte Yogabewegungen**
22:15 UHR mit Klang & Tönen + feine
Tiefen-End-Entspannung
im Wellnessbereich
mit Karin Perkmann

MO 07:30 – **Breathwalk entlang der**
14.10. 09:00 UHR **Ache & Kurpark**
Zerstreute Energien sammeln
mit Karin Perkmann

17:00 – **Einfach Yoga**
18:30 UHR Resilienz
(Widerstandskraft stärken)
mit Karin Perkmann

DI 07:30 – **Gleichgewichts- &**
15.10. 09:00 UHR **Dehnungsposen**
mal spielerisch statt ernst
(Matte & Pool/Yoga +
Badekleidung)
mit Karin Perkmann

21:00 – **Gute Nacht mit**
22:15 UHR **Candle Light Yoga**
mit Karin Perkmann

MI 07:30 – **Einfach Yoga**
16.10. 09:00 UHR Eine kräftige Körpermitte als
Schutz für die Wirbelsäule
mit Karin Perkmann

17:00 – **Einfach Yoga**
18:30 UHR Entgiftung durch Atmung
mit Detox-Yoga
mit Karin Perkmann

DO 07:30 – **Hatha-Yoga**
17.10. 09:00 UHR Kraft & Leichtigkeit für Füße,
Beine, Hüften (Matte & Pool/
Yoga + Badekleidung)
mit Karin Perkmann

17:00 – **Einfach Yoga**
18:30 UHR Kräftiger, gesunder Rücken,
Schultern Nacken
mit Karin Perkmann

FR 11:00 – **Yoga auf der Alm**
18.10. 14:30 UHR Fokus: Energiereserven regenerie-
ren (ohne Matte)
Bergyoga mit 45-minütigem
leichten Aufstieg | Abfahrt
vor Hotel Klammer's Kärnten
(Beitrag inkl. Transport € 25,-
im Hotel zu bezahlen)
mit Karin Perkmann

21:00 – **Yoga Nidra**
22:15 UHR sanfte Bewegungen mit
ausgiebiger Tiefenentspannung
mit Karin Perkmann

SA 07:30 – **Breathwalk entlang der**
19.10. 09:00 UHR **Ache & Kurpark**
Fokus: Intuition
mit Karin Perkmann

17:00 – **Einfach Yoga**
18:30 UHR Yoga@Home - Anregungen
für deine Yogapraxis
mit Karin Perkmann



Programm Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad
Hofgastein



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

SA 08:30 – **Good Morning Flow**
12.10. 10:00 UHR mit Anita Wimpissinger

16:30 – **Kundalini Yoga & meditatives Loslassen**
18:00 UHR mit Johma

SO 08:30 – **Vinyasa-Strength & Balance Flow**
13.10. 10:00 UHR mit Neil Werzer

16:30 – **Kundalini Yoga & Mantra-Singen**
18:00 UHR mit Live Musik
mit Johma

MO 08:30 – **Flow-Yoga (F)**
14.10. 10:00 UHR kraftvolle Asanas & Atemübungen
mit Neil Werzer

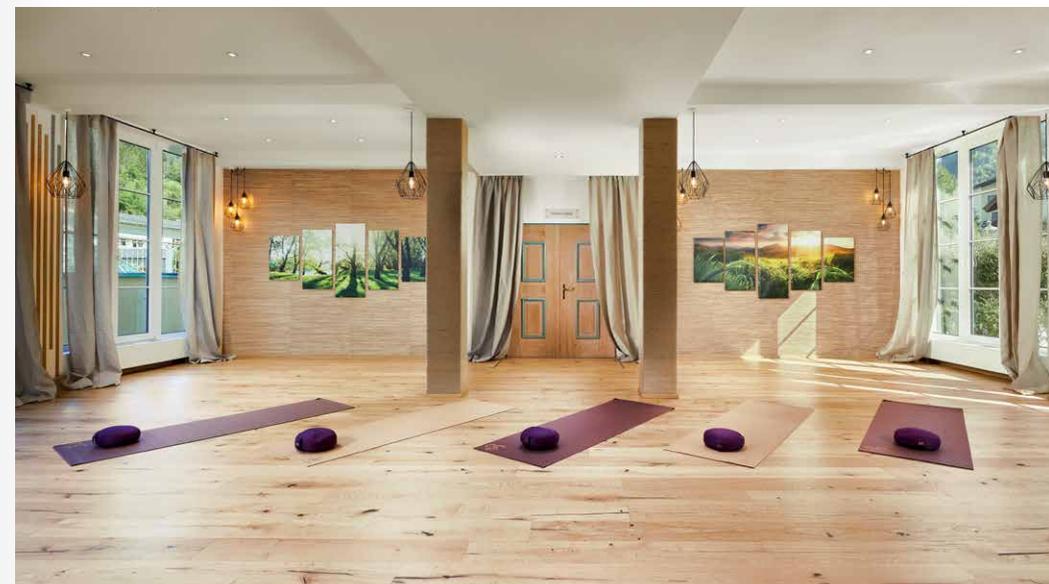
16:30 – **Power-Yoga Flow**
18:00 UHR mit Sandra König

DI 08:30 – **Der Sonne entgegen**
15.10. 10:00 UHR im Sonnenflow
mit Sandra König

17:00 – **Mit Kundalini Yoga im Hier & Jetzt**
18:30 UHR mit Johma

MI 08:30 – **Yin Young Yoga**
16.10. 10:00 UHR Entspannen für Körper und Geist
mit Sandra König

16:30 – **Kundalini-Yoga**
18:00 UHR Bewegung folgt dem Atem
mit Johma



DO 08:30 – **detox.retox**
17.10. 10:00 UHR Entgiften und zur Ruhe kommen
mit Sandra König

16:30 – **Entspannende Klang-Meditationsreise**
18:00 UHR mit Johma

FR 08:30 – **All you need is Poweryoga**
18.10. 10:00 UHR Atmen, Kraft aufbauen. Gut gehen lassen
mit Sandra König

16:30 – **Native Sound**
18:00 UHR Yogaflow & exotische Klänge
mit Pia-Maria Klinger

SA 08:30 – **Vinyasa Flow**
19.10. 10:00 UHR dynamisch & gestärkt in den Tag
mit Pia-Maria Klinger

16:30 – **Deep Exhale Masterclass**
18:00 UHR Entspannung & Erdung
mit Pia-Maria Klinger

SO 08:30 – **Yoga für einen starken Rücken & entspannte Schultern**
20.10. 10:00 UHR
mit Pia-Maria Klinger

Programm Johannesbad Hotel Palace

Bad
Hofgastein



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

- SA** 08:00 – **Chakren Yoga**
12.10. 09:30 UHR Erden, im Körper ankommen
I. Chakra
mit **Julia Schweiger**
- 16:30 – **Mindful Yoga**
18:00 UHR Achtsames Yoga - Mut
zur Langsamkeit
mit **Julia Schweiger**
- SO** 08:00 – **Chakren Yoga**
13.10. 09:30 UHR Fließen & Genießen | Fokus:
Hüften, Becken 2. Chakra
mit **Julia Schweiger**
- 16:30 – **Sanftes Hatha-Yoga**
18:00 UHR mit Yin-Elementen
mit **Julia Schweiger**
- MO** 08:00 – **Chakren Yoga**
14.10. 09:30 UHR Inneres Feuer | Fokus: Mitte
3. Chakra
mit **Julia Schweiger**

- DI** 08:00 – **Chakren Yoga**
15.10. 09:30 UHR Herzzentrum aktivieren
4. Chakra
mit **Julia Schweiger**
- MI** 08:00 – **Chakren Yoga**
16.10. 09:30 UHR Halschakra | Fokus: Nacken,
Hals und Stimme 5. Chakra
mit **Julia Schweiger**
- DO** 08:00 – **Vinyasa-Flow-Yoga**
17.10. 09:30 UHR Strength & Balance
mit **Neil Werzer**
- FR** 08:00 – **Rücken yoga**
18.10. 09:30 UHR Schwerpunkt: Faszien,
Lendenwirbelsäule
mit **Gerlinde Fennes**
- 16:30 – **Relax your back**
18:00 UHR Rücken yoga mit dynamischer
Faszienarbeit
mit **Gerlinde Fennes**
- SA** 08:00 – **Rücken yoga**
19.10. 09:30 UHR Schwerpunkt: Faszien,
Schultern, Nacken
mit **Gerlinde Fennes**
- 16:30 – **Yin-Yang-Yoga &**
18:00 UHR **Meditation**
Bewegung & Stille
mit **Gerlinde Fennes**

Programm Forsthaus Malerwinkel

Bad
Gastein



Kötschachtal 47
5640 Bad Gastein
www.forsthaus-malerwinkel.at

begrenzte Teilnehmer; Anmeldung bei Daniela Ortmann Tel: 0660/887 00 08
Bus fährt in Bad Gastein von Haltestelle „Grüner Baum“ weg

Kraftplatz Yoga jeweils am ...

- FR** 12:00 –
11.10. 13:00 UHR
- SA** 12:00 – am Wasserfall
12.10. 13:00 UHR im Kötschachtal
(Hatha Flow)
- SO** 13:00 –
13.10. 14:00 UHR Findet nur bei Schönwetter auf
der Plattform im Garten statt!
- 15:00 –
16:00 UHR
- MO** 12:00 –
14.10. 13:00 UHR mit **Selma Kornmüller**
- 14:00 –
15:00 UHR
- DI** 12:00 –
15.10. 13:00 UHR

Kraftplatz Yoga jeweils am:

- MI** 12:00 –
16.10. 13:00 UHR
- DO** 13:00 – am Wasserfall
17.10. 14:00 UHR im Kötschachtal
(Hatha Flow)
- FR** 13:00 –
18.10. 14:00 UHR Findet nur bei Schönwetter auf
der Plattform im Garten statt!
- SA** 13:00 –
19.10. 14:00 UHR
- SO** 13:00 –
20.10. 14:00 UHR mit **Victor Liska**
- 15:00 –
16:00 UHR

Programm Hotel Miramonte

Bad
Gastein



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

SA 08:00 – **Füße, Beine, Hüften**
12.10. 09:30 UHR
Eine Klasse um Wurzeln
zu schlagen
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga aktiv**
15:30 UHR
body shaper
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: Selbstliebe
mit Klara Michel

SO 08:00 – **Vorbeugen**
13.10. 09:30 UHR
verneige dich vor dir selbst
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga aktiv**
15:30 UHR
fly & play
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: Heilung
mit Klara Michel

MO 08:00 – **Herzöffner**
14.10. 09:30 UHR
Sage JA zum Leben
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga aktiv**
15:30 UHR
play, fly, expand
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: den Moment annehmen
mit Klara Michel

DI 08:00 – **Strength and Grace**
15.10. 09:30 UHR
Shine your Light
mit Klara Michel



DI 14:00 – **Aerial Yoga aktiv**
15.10. 15:30 UHR
body shaper
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: Atmung
mit Klara Michel

MI 08:00 – **Smart Yoga for everyday**
16.10. 09:30 UHR
Einmal durchbewegen bitte
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga aktiv**
15:30 UHR
body shaper
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Yummy Hips
mit Klara Michel

DO 08:00 – **Orgasmic Yoga**
17.10. 09:30 UHR
Verbinde dich mit deiner
Sinnlichkeit
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga relax**
15:30 UHR
strong body, clear mind
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: Selbstliebe
mit Klara Michel

FR 08:00 – **Füße, Beine, Hüften**
18.10. 09:30 UHR
Eine Klasse um Wurzeln zu
schlagen
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga relax**
15:30 UHR
hang loose
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: Heilung
mit Klara Michel

SA 08:00 – **Strength and Grace**
19.10. 09:30 UHR
Shine your Light
mit Klara Michel

14:00 – **Aerial Yoga Restorative**
15:30 UHR
für den unteren Rücken
mit Malu

16:30 – **Yin Yoga & Mediation**
18:00 UHR
Fokus: den Moment annehmen
mit Klara Michel

SO 08:00 – **Herzöffner**
20.10. 09:30 UHR
Sage JA zum Leben
mit Klara Michel

Programm

Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Bad
Gastein



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

FR 16:30 – **Open to Grace**
11.10. 18:00 UHR
Yoga der Dankbarkeit, alle
Stellungsgruppen
mit **Annette Söhnlein**

SA 08:00 – **Bewusster Start**
12.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit erfrischendem Yoga
mit **Annette Söhnlein**

16:30 – **Muladhara Chakra**
18:00 UHR
Yoga des Vertrauens -
Standhaltungen
mit **Annette Söhnlein**

SO 08:00 – **Bewusster Start**
13.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit dynamischem Yoga
mit **Annette Söhnlein**

16:30 **Svadhishthana Chakra**
18:00 UHR
Yoga für die Freude - Hüftöffner
mit **Annette Söhnlein**

MO 08:00 – **Bewusster Start**
14.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit sanftem YogafLOW
mit **Annette Söhnlein**

16:30 – **Manipura Chakra**
18:00 UHR
Yoga für das Selbst-Bewusst-
Sein, Fokus auf eine starke
Körpermitte
mit **Annette Söhnlein**

DI 08:00 – **Bewusster Start**
15.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit integrierendem Yoga
mit **Annette Söhnlein**



DI 16:30 – **Anahata Chakra**
15.10. 18:00 UHR
Yoga des Mitgefühls, Rückbeugen
mit **Annette Söhnlein**

MI 08:00 – **Bewusster Start**
16.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit Balancehaltungen
mit **Annette Söhnlein**

16:30 – **Vishuddha Chakra**
18:00 UHR
Yoga für die Kreativität,
Vorbeugen
mit **Annette Söhnlein**

DO 08:00 – **Bewusster Start**
17.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit reinigenden Drehungen
mit **Annette Söhnlein**

16:30 – **Ajna Chakra**
18:00 UHR
Yoga der Intuition, Vorbeugen
und Umkehrhaltungen
mit **Annette Söhnlein**

FR 08:00 – **Bewusster Start**
18.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit sanftem YogafLOW
mit **Annette Söhnlein**

16:30 – **Sahasrara Chakra**
18:00 UHR
Yoga der Verbindung,
Meditativer YogafLOW
mit **Annette Söhnlein**

SA 08:00 – **Bewusster Start**
19.10. 09:00 UHR **in den Tag**
mit Kraft und Weichheit im
Yoga
mit **Annette Söhnlein**

16:30 – **Yoga intensiv &**
18:00 UHR **meditativ**
tanzende Krieger & Herzöffnung
mit **Christine Swoboda**

SO 08:00 – **Flow & Yin-Yoga**
20.10. 09:00 UHR
mit Live Musik
mit **Christine Swoboda**

Programm Cesta Grand Aktiv Hotel

Bad
Gastein



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

SA 16:30 - **Yoga für Schultern und Nacken**
12.10. 18:00 UHR
mit Miruna

SO 16:30 - **Spinal Twists**
13.10. 18:00 UHR
Yoga Drehbewegungen
mit Miruna

FR 16:30 - **Vinyasa-Yoga für einen starken Rücken**
18.10. 18:00 UHR
mit Malu

SA 16:30 - **Open Heart!**
19.10. 18:00 UHR
Herzöffnender Vinyasa Flow
mit Malu

Programm Hotel Alpenblick

Bad
Gastein



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

SA 20:00 - **Candle Light Viniyoga**
12.10. 21:30 UHR
sanft in den Abend gleiten
mit Bettina Zenz

SO 08:00 - **Core-Yoga**
13.10. 09:30 UHR
Asanas & Twist
für eine starke Mitte
mit Miruna

FR 20:00 - **NIA - Evening Glory**
18.10. 21:30 UHR
den Abend in Bewegung feiern
mit Regina Matsch

SA 08:00 - **Yoga intensiv & meditativ**
19.10. 09:30 UHR
Sonnengröße & Hüftöffnung
mit Christine Swoboda

Programm
Hotel und Kurhaus
Villa Excelsior

Bad
Gastein



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

SA 08:00 – Mit Atmungs- und
12.10. 09:30 UHR Bewegungsfluss
in den Tag starten
mit Bettina Zenz

16:30 – Viniyoga (F)
18:00 UHR sanft in den Abend gleiten
mit Bettina Zenz

SO 08:00 – Hatha Yoga
13.10. 09:30 UHR sanfter Start in den Tag
mit Bettina Zenz

16:30 – Viniyoga (F)
18:00 UHR sanft in den Abend gleiten
mit Bettina Zenz

MO 08:00 – Hatha Yoga
14.10. 09:30 UHR sanfter Start in den Tag
mit Bettina Zenz

DI 08:00 – Hatha Yoga
15.10. 09:30 UHR sanfter Start in den Tag
mit Bettina Zenz

MI 16:30 – Yogacoaching für
16.10. 18:00 UHR Toleranz & Liebe
die Macht der Bhavanas
mit Dr. Uma Ewert

DO 16:30 – Yogacoaching mit dem
17.10. 18:00 UHR Code für innere Stärke
die Niyamas
mit Dr. Uma Ewert

FR 16:30 – Yogacoaching für inspi-
18.10. 18:00 UHR rierte Lebensführung
Die Stärkung der 7 Kernkom-
petenzen & 7 Chakren
mit Dr. Uma Ewert

SA 08:00 – Yogacoaching für
19.10. 09:30 UHR mentale Klarheit
Die Magie des Atems
mit Dr. Uma Ewert

16:30 – Yogacoaching mit Mant-
18:00 UHR ras zur inneren Heilung
der Tanz von Atem, Bewegung
und Klang
mit Dr. Uma Ewert

SO 08:00 – Yogacoaching
20.10. 09:30 UHR mit dem Code für erfolgreiche
Kommunikation & glückliche
Gemeinschaft: die Yamas
mit Dr. Uma Ewert

Gastein Yoga

Mehr
Infos unter
www.yoga-gastein.com



Yogafrühling 21.5 - 1.6.2020
Yogaherbst 9. - 18.10.2020

DORF
GASTEIN

HOF
GASTEIN
Alpine Spa

BAD
GASTEIN

Gastein



 [visitgastein](#)

 [gasteinurlaub](#)

Gastein Tourismus

Tauernplatz 1

5630 Bad Hofgastein, Österreich

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



gastein.com