

YOGAFRÜHLING GASTEIN – ATME DIE BERGE

Fr. 23. Mai - So. 01. Juni 2025

ALLE TERMINE von Johma - Johanna Magdalena Haslinger

FR. 23. – Mo. 26.05.2025

Fr.23.05. | 11.00 - 13.00 Uhr | 4101 | Öffentlicher WORKSHOP: Yoga - Jodelwalk | Tief geatmet & lustvoll gejodelt | **Sportgastein** | Treffpunkt: 10:45 KTVB Bad Gastein | Nur bei Schönwetter!

Fr.23.05 | 16.30 – 18.00 Uhr | 1101 | Kundalini Yoga | Kriya für eine strahlende Haut und die Schönheit | **HAPIMAG** Outdoor-Platz | Schlechtwetter: Indoor

Fr.23.05. | 20.00 - 22.00 Uhr | 4201 | Öffentlicher WORKSHOP: Yin Yoga & Klang | Blühende Sanftheit | Seminarraum Lichtung, KTVB Bad Hofgastein

Sa. 24.05. | 09.30 - 11.00 Uhr | 1004 | Öffentliche Einheit | Yoga am Berg | Treffpunkt: 09:15 Talstation | pünktlich um **09:30** – Gemeinsame Auffahrt | KTVB Bad Gastein | Talblick Stubnerkogel | Nur bei Schönwetter

Sa. 24.05. | 16.30 - 18.00 Uhr | 1102 | Hoteleinheit | Meridian Yoga & die 6 heilenden Laute | **HAPIMAG** Outdoor-Platz Bad Gastein | Schlechtwetter: Indoor

So. 25.05. | 16.30 - 18.00 Uhr | 1103 | Hoteleinheit | Kundalini Yoga | Open Heart | **HAPIMAG** Outdoor-Platz Bad Gastein | Schlechtwetter: Indoor

So. 25.05. | 20.00 - 21.30 Uhr | 2707 | Hoteleinheit | Klangbad mit Kristallklangschaalen – Sounds of Johma | **Impuls Hotel Tirol** Bad Hofgastein

Mo. 26.05. | 16.30 - 18.00 Uhr | 1104 | Hoteleinheit | Yoga & Shake | **HAPIMAG** Outdoor-Platz Bad Gastein | Schlechtwetter: Indoor

Johma - Johanna Magdalena Haslinger

Kundalini-Yoga, Meridian-Yoga, Yin-Yoga, Klang & Entspannung, intuitiver Gesang, Stimmfaltung, Tönen, Mantra Singen & Jodeln, Gruppenangebote, Konzerte, Seminarbegleitung und Einzelarbeit, eigene CD's, Stimmkraftgeberin und Medizinrockfrau, Independent Partner für ihre Gesundheit: partner.eqology.com/johma



Ihre Yogalehrerein steht für Fragen gerne zur Verfügung!

Kontakt: johma@johma.at, 0043 660 76 07 411, www.johma.at

4101 Yoga - Jodelwalk | Tief geatmet und lustvoll gejodelt:

Yoga – Jodelwalk ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und gleichzeitig Spaß zu haben. Wir wandern eine Runde in Sportgastein und verbinden yogische Atemmuster während dem Gehen und das lustvolle erspüren unserer Stimmmöglichkeiten an schönen Plätzen. Das gemeinsame Jodeln kann eine fröhliche und befreiende Art sein, deine Stimme zu nutzen und gleichzeitig die Atmung zu vertiefen. Lass dich dabei von deiner eigenen Stimmkraft überraschen. Es belebt, lässt durchatmen, abschalten, Energie tanken, erfrischt, stärkt, öffnet die Sinne und entspannt den Geist. „Die Stimme bringt dich in deine Kraft!“

1101 Kundalini Yoga | Kriya für eine strahlende Haut und die Schönheit

Kundalini Yoga steht für Gesundheit, Bewegung und Entspannung und ist eine Yogaform für jede und jeden, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Lebensumständen. Schon nach einer Yogastunde fühlen sie sich entspannter und können gestärkt in den Alltag gehen. „Erfahrung geht direkt ins Herz“! Yogi Bhajan

4201 Yin Yoga & Klang | Blühende Sanftheit:

Sanfte Yin Einheit mit anschließendem Klangbad : Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yoga, die sich auf das Halten von Positionen über längere Zeiträume konzentriert welche mit möglichst entspannter Muskulatur und eine Yin Geisteshaltung ausgeführt werden. Auf der körperlichen Ebene wirken die Haltungen vor allem auf das Faszienewebe und die Knochen ein, auf der geistig-seelischen Ebene, dienen sie als Meditations- & Achtsamkeitspraxis.

Die sanften Klänge der hochschwingenden Kristallklangschaalen unterstützen die Entspannung und vertiefen die meditative Qualität der Yin Yoga Praxis. Das anschließende Klangbad mit unterschiedlichen Klanginstrumenten und Johma's berührenden Stimme lässt das Erfahrene integrieren und in eine Tiefenentspannung führen welche die Selbstheilungskräfte aktiviert und in eine tiefe Stille und Verbundenheit führen kann.

1004 Yoga am Berg | Starke Mitte, starker Geist - Spüre deine Stärke. Finde deine Mitte

Finde Kraft und Balance inmitten der Natur! Diese Yoga-Einheit stärkt deine Körpermitte, verbessert deine Haltung und bringt innere Stabilität. Mit gezielten Asanas, Atemtechniken und Meditation verbindest du körperliche Kraft mit mentaler Klarheit – inspiriert von der Energie der Berge.

1102 Meridian Yoga & die 6 heilenden Laute:

Die 6 heilenden Laute beeinflussen unsere Organe, fördern deren Heilung und befreien sie von Spannungen und Blockaden. Wir verwenden sie in Kombination mit Übungen aus dem Meridian Yoga um die Heilung und das Wohlbefinden zu fördern, die Vorteile von Bewegung und Klang zu nutzen und um die Energie zu steigern und Stress abzubauen.

1103 Kundalini Yoga | Open Heart:

Kriya zur Herzöffnung | Kundalini Yoga steht für Gesundheit, Bewegung und Entspannung und ist eine Yogaform für jede und jeden, unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Lebensumständen. Schon nach einer Yogastunde fühlen sie sich entspannter und können gestärkt in den Alltag gehen. „Erfahrung geht direkt ins Herz“! Yogi Bhajan

2707 Klangreise - Sounds of Johma:

Mach es dir bequem, schließe sanft deine Augen und atme tief ein. Lass den Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug im Klangbad entspannt. Die Kristallklangschaalen aus hochreinem Quarz faszinieren durch ihre raumfüllenden, berührenden, sphärisch-magischen Klänge. Sie erzeugen ein starkes, energiereiches Kraftfeld, welches uns auf allen Ebenen (physisch, mental, emotional, spirituell) durchdringt.

Mit Johma's berührenden Stimme und ihren sieben Chakra Kristallklangschaalen zaubert sie heilsame Klangräume für Körper, Geist und Seele. Harmonie und Balance darf einkehren! Ein Sinken lassen in tiefe Meditation welche die Selbstheilungskräfte und den Parasympathikus aktiviert. Währenddessen nehmen die TeilnehmerInnen eine entspannte Position im Liegen oder im Sitzen ein. Entspannen, Träumen, Genießen, frei Atmen. Mach es dir bequem, schließe sanft deine Augen und atme tief ein. Lass den Atem ruhig und gleichmäßig fließen. Spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug im Klangbad entspannt.

1104 Yoga & Shake

Das sanfte Schütteln des Körpers macht durchlässig, weich und geschmeidig und bereitet für die Yogapraxis vor. Blockaden werden gelöst, der Geist befreit.