

# Gastein

**9.10.2020**

#1001	09.30 - 11.30 Uhr	Yoga am Berg	<b>Marlene Johannsen</b>	Stubnerkogel, Glocknerblick	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.15 Uhr, Talstation Kassa Stubnerkogelbahn <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) <b>Schlechtwetter:</b> Felsentherme
#1601	10.30 - 12.00 Uhr	Hatha Yoga / 5 Tibeter / Faszien Training	<b>Victor Liska</b>	Forsthaus Malerwinkel, Kraftplatz Yoga-Plattform	Bad Gastein	Findet nur bei Schönwetter statt!
#0301	15.00 - 18.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	3-Tages-Ticket: € 450
#0101	16.00 - 18.30 Uhr	Female health-Yoga als Medizin   Workshop Basics: Intention / mentaler Fokus	<b>Anita Wimpissinger</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	3-Tages-Ticket: € 290
#2701	16.30 - 18.00 Uhr	Luna Yoga und das Immunsystem	<b>Adelheid Ohlig</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2401	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga: Energie für den Tag mit Atem- & Energieübungen, Asanas & Meditation	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#1501	16.30 - 18.00 Uhr	Viniyoga - sanft in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2002	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yang Yoga: entspannen für Körper und Geist	<b>Sandra König</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#2201	17.00 - 18.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime (alle Levels)	<b>Jörg Egger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#1201	17.00 - 18.30 Uhr	Finding Roots - Finde die Verbindung zur Erde, um deine Balance zu halten	<b>Katharina Wagner</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#2301	17.00 - 18.30 Uhr	Ankommen, Alltag loslassen mit Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#3101	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga und Entspannungsreise	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2003	19.00 - 20.30 Uhr	Sounds of Johma - Ankommen beim Yogaherbst	<b>Johma</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte & Decke
#0302	20.00 - 22.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	

**10.10.2020**

#2501	07.30 - 9.00 Uhr	Matte & Pool Yoga   Gleichgewicht & Dehnung (Yoga- & Badebekleidung)	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yoga- & Badebekleidung
#2004	07.30 - 9.30 Uhr	Yoga & Natur   Morgen erwachen mit Yoga   Im Anschluss: genussvolles, regionales Bio-Frühstück	<b>Heidi Huber &amp; Karin Schönegger</b>	Mühlhof	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) Beitrag inkl. Transport + Unkostenbeitrag Frühstück von €12,- vor Ort zu bezahlen <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung, Regenschutz
#2202	08.00 - 9.30 Uhr	Conscious Vinyasa Flow: Gut geerdet	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2302	08.00 - 9.30 Uhr	Feine Gesundheitsyogastunde für den ganzen Körper	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#3102	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-, Yin- & Kundalini-Yoga - Yoga als Ausgleich	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1202	08.00 - 9.30 Uhr	Take a good Stretch - Deinen ganzen Körper durchdehnen um fit in den Tag zu starten	<b>Katharina Wagner</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#2702	08.00 - 9.30 Uhr	Luna Yoga: das Immunsystem stärken	<b>Adelheid Ohlig</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2601	08.00 - 9.30 Uhr	Wake Up with Energy & Focus   Hatha-Yoga, Pranayama & Meditation	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#1401	08.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga - für die Abwehrkräfte und körperliche Stärke	<b>Johma</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
#1502	08.00 - 9.30 Uhr	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#0102	09.00 - 11.30 Uhr	Female health-Yoga als Medizin   Weibliche Anatomie / Haltungsanalyse: Aufrichtung durch Ausrichtung	<b>Anita Wimpissinger</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	

# Gastein

#0303	09.00 - 12.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#1005	09.30 - 11.30 Uhr	Yoga am Berg   Aussichtsplattform Talblick	<b>Miruna</b>	Stubnerkogel, Talblick	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.15 Uhr, Talstation Kassa Stubnerkogelbahn <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) <b>Schlechtwetter:</b> Felsentherme
#1602	10.30 - 12.00 Uhr	Lu Jong – eine Einführung in tibetisches Heilyoga / Meditation / Sound Healing	<b>Victor Liska</b>	Forsthaus Malerwinkel, Kraftplatz Yoga-Plattform	Bad Gastein	Findet nur bei Schönwetter statt!
#2203	10.30 - 12.00 Uhr	Aerial Yoga für Erfahrene	<b>Jörg Egger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2006	12.00 - 13.30 Uhr	Sonnengruß und Asanas für Kraft & Erdung	<b>Marlene Johannsen</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#1007	14.00 - 15.30 Uhr	Yoga für einen gesunden Rücken   Kräftigende und spannungslösende Haltungen für einen ausgeglichenen Rücken	<b>Bettina Zenz</b>	Yogaplatzform & Wasserfall	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Wagersaal im KTVB Bad Gastein
#0501	14.00 - 16.00 Uhr	MBSR: Achtsamkeit & der innere Ort	<b>Birgit Tesar</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	2-Stunden-Workshop: € 39
#0304	15.00 - 18.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#1603	16.00 - 17.30 Uhr	Vinyasa Flow Yoga / Meditation / Sound Healing	<b>Victor Liska</b>	Forsthaus Malerwinkel, Kraftplatz Yoga-Plattform	Bad Gastein	Findet nur bei Schönwetter statt!
#1008	16.00 - 17.30 Uhr	detox.retox: Entgiften und zur Ruhe kommen	<b>Sandra König</b>	Garten des Naturladens, Mozartpl Bad Gastein		<b>Treffpunkt:</b> 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Wagersaal im KTVB Bad Gastein
#0103	16.00 - 18.30 Uhr	Female health-Yoga als Medizin   Atemtechniken im Yoga: Die Essenz allen Seins	<b>Anita Wimpissinger</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	
#2703	16.30 - 18.00 Uhr	Luna Yoga: Entspannung regeneriert	<b>Adelheid Ohlig</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2101	16.30 - 18.00 Uhr	Sanftes Hatha-Yoga, Fokus: Gelenke	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#2402	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga für Nacken, Schultern und Rücken	<b>Petra Janata</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#1101	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für einen starken Rücken	<b>Miruna</b>	Cesta Grand Aktiv Hotel & Spa	Bad Gastein	
#1503	16.30 - 18.00 Uhr	Viniyoga - sanft in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2502	17.00 - 18.30 Uhr	Einfach Yoga - Fokus: Verdauungsfeuer	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#2303	17.00 - 18.30 Uhr	Gesundheitsyoga für das Iliosacralgelenk und den unteren Rücken	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1203	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga - Herbst - Einstimmung in die Wandlungsphase "Metall" mit Klangschalen Savasana	<b>Katharina Wagner</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3103	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation und Entspannung fürs Herz	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2204	17.30 - 19.00 Uhr	Restorative Aerial Yoga (alle Levels)	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2009	18.00 - 19.30 Uhr	Flow-Yoga & Akzeptanz stärken (Resilienz)	<b>Margit Weingast</b>	Waggerlsaal (KTVB Bad Gastein)	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 17.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#2010	20.00 - 21.30 Uhr	Eröffnungskonzert   Eintritt frei, Anmeldung erforderlich!	<b>Renée Sunbird</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte & Decke

## 11.10.2020

#2011	07.30 - 9.00 Uhr	Breathwalk - Für Freude Kraft und Zuversicht	<b>Johma</b>	Achenpromenade	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> leichte Sportschuhe <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#0201	08.00 - 9.30 Uhr	Kennenlern-Workshop: Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	Kennenlern-Workshop: € 365
#2205	08.00 - 9.30 Uhr	100% Yin: Vom Herzen	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#1204	08.00 - 9.30 Uhr	Wurzelchakra - Muladhara Standhaftigkeit   Erkenne deine Kraft in Kriegerpositionen und ihren Varianten	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	

# Gastein

#2304	08.00 - 9.30 Uhr	Kraftvoll Altes loslassen, Gute Laune Gesundheitsyogastunde	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#3104	08.00 - 9.30 Uhr	Kundalini-Yoga - Mach dich frei	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1301	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Der Atem	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2602	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-Yoga: Energie für den Tag mit Atem- & Energieübungen, Asanas & Meditation	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#1504	08.00 - 9.30 Uhr	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#0104	09.00 - 11.30 Uhr	Female health-Yoga als Medizin   Sonnengruß aus physiotherapeutischer Sicht - anatomisch erklärt	<b>Anita Wimpissinger</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	
#0305	09.00 - 13.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work	<b>Herta Meirer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#1012	09.30 - 11.30 Uhr	Yoga am Berg   Aussichtsplattform Glocknerblick	<b>Miruna</b>	Stubnerkogel, Glocknerblick	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.15 Uhr, Talstation Kassa Stubnerkogelbahn <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) <b>Schlechtwetter:</b> Felsentherme
#1302	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Räucherzeremonie	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#1604	10.30 - 12.00 Uhr	Elemental Yoga / Meridian Massage aus dem Zen-Shiatsu / Sound Healing	<b>Victor Liska</b>	Forsthaus Malerwinkel, Kraftplatz Yoga-Plattform	Bad Gastein	Findet nur bei Schönwetter statt!
#2206	10.30 - 12.00 Uhr	Aerial Yoga Playtime (alle Levels)	<b>Jörg Egger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#0202	11.00 - 12.00 Uhr	Kennenlern-Workshop: Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#1503	11.00 - 12.30 Uhr	Dynamisches Fasziyoga	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
#0502	11.00 - 13.00 Uhr	Workshop - Luna Yoga	<b>Adelheid Ohlig</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	2-Stunden-Workshop: € 39
#2503	11.00 - 14.30 Uhr	Yoga auf der Alm - Bergyoga mit 45-minütigem leichten Aufstieg (ohne Matte)	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 10.45 Uhr vor Hotels Klammer's Kärnten
#1013	12.00 - 13.30 Uhr	Kundalini Yoga - für Kreislauf und Stärkung von Herz und Immunsystem	<b>Johma</b>	Yogaplatz & Wasserfall	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Wagersaal im KTVB Bad Gastein
#2014	13.00 - 14.30 Uhr	Hatha-Yoga für eine gesunde Verdauung	<b>Petra Janata</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#0105	14.00 - 16.30 Uhr	Female health-Yoga als Medizin   Kundalini-Yoga als Medizin - Fokus: Beckenstabilität	<b>Anita Wimpissinger</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	
#2015	15.00 - 16.30 Uhr	Luna Yoga und die Vorstellungskraft	<b>Adelheid Ohlig</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#0203	16.00 - 19.30 Uhr	Kennenlern-Workshop: Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2403	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga.Motion.Flow: Happy hips, happy mind	<b>Sandra König</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#2102	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga zur Verbesserung der Haltung	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#1102	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Schultern und Nacken	<b>Miruna</b>	Cesta Grand Aktiv Hotel & Spa	Bad Gastein	
#1303	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#1505	16.30 - 18.00 Uhr	Viniyoga - sanft in den Abend gleiten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2207	17.00 - 18.30 Uhr	Einführung ins Aerial Yoga	<b>Jörg Egger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#1205	17.00 - 18.30 Uhr	Wurzelchakra - Muladhara Vertrauen   Komme ins Vertrauen durch Standhaltungen und stehenden Balancen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#2305	17.00 - 18.30 Uhr	Angenehme Gesundheitsyogastunde zum Ausklingen lassen	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#3105	17.00 - 18.30 Uhr	Yin-Yoga und Chakra-Meditation	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2016	17.00 - 19.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga	<b>Herta Meirer</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#2017	19.30 - 21.00 Uhr	Yoga Nidra	<b>Karin Perkmann</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte

# Gastein

12.10.2020

#2208	08.00 - 9.30 Uhr	Conscious Vinyasa Flow: Belebende Morgen-Sequenz	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2306	08.00 - 9.30 Uhr	Therapeutische Sonnengrüße und Mini Vinyasas	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#3106	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-Yoga - Finde deine Balance	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1206	08.00 - 9.30 Uhr	Sakralchakra - Svadhisthana Freude   Spiele mit den Gegensätzen von sanft fließenden und länger gehaltenen Asanas	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#1304	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Sonnengrüße	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2603	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-Yoga zum Erholen & Stress loslassen	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#2706	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga statt Action- Kraft aus der Stille	<b>Margit Weingast</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2019	10.00 - 11.30 Uhr	Anti-Stress-Yoga mit allen Sinnen	<b>Anita Wimpissinger</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#2504	10.00 - 11.30 Uhr	BreathWalk® (nach dem Frühstück) entlang der Ache & Kurpark   Fokus: Gelassenheit	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#3020	12.00 - 15.00 Uhr	Yoga and nature   Yogäübungen abseits der Matte, die jederzeit und überall praktiziert werden können	<b>Anke Kranabetter</b>	Drei-Waller-Kapelle	Dorfgastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, TVB Dorfgastein, Shuttle <b>Sie benötigen:</b> leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke) <b>Schlechtwetter:</b> Solarbad
#1021	14.00 - 15.30 Uhr	Stress und Anspannung loslassen mit Yoga & Meditation	<b>Petra Janata</b>	Garten des Naturladens, Mozartpl Bad Gastein		<b>Treffpunkt:</b> 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Waggersaal im KTVB Bad Gastein
#1022	15.45 - 17.15 Uhr	Yoga für einen starken Rücken	<b>Miruna</b>	Yogaplattform & Wasserfall	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 15.30 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Waggersaal im KTVB Bad Gastein
#2404	16.30 - 18.00 Uhr	Stabilisiere Deine Körpermitte	<b>Anita Wimpissinger</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#2704	16.30 - 18.00 Uhr	Luna Yoga meditativ	<b>Adelheid Ohlig</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2103	16.30 - 18.00 Uhr	Reise durch die Energiezentren	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#1306	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2505	17.00 - 18.30 Uhr	Einfach Yoga - Fokus: Immunsystem	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#2209	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Aerial Yoga (alle Levels)	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2307	17.00 - 18.30 Uhr	Freier Nacken und bewegliche Schultern	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1207	17.00 - 18.30 Uhr	Sakralchakra - Svadhisthana Öffnung   Hüftöffner und Vorbeugen für innere Weite	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3107	17.00 - 18.30 Uhr	Bewegungsentspannung und Mantren	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2023	17.00 - 19.00 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga	<b>Herta Meirer</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1024	18.15 - 19.45 Uhr	Hot-Yoga	<b>Miruna</b>	Felsentherme	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 18.00 Uhr, Kassa Felsentherme <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops & sportliche Kleidung - Es wird warm! Thermeneintritt im Rahmen der Yogaeinheit kostenlos! Im Anschluss vergünstigter Abendeintritt möglich.
#1059	20.00 - 21.30 Uhr	Den Sternen nahe - der Erde bewusst - Nachtwanderung & Meditation	<b>Johma</b>	Sportgastein	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 19.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke), warme Kleidung, Regenschutz
#1402	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
#2018	8.00 - 9.30 Uhr	Luna Yoga mit inneren Bildern	<b>Adelheid Ohlig</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1506	8.00 - 9.30 Uhr	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten	<b>Bettina Zenz</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#1305	9.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Trommelreise	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	

# Gastein

13.10.2020

#2506	07.30 - 9.00 Uhr	Matte & Pool Yoga   mobile Gelenke – fließende Energie (Yoga- & Badebekleidung)	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yoga- & Badebekleidung
#1403	07.30 - 9.00 Uhr	Strecken und verdrehen – Auf natürliche Weise aufwachen und dehnen.	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
#2308	08.00 - 9.30 Uhr	Beweglichkeit für den Tag mit Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#2210	08.00 - 9.30 Uhr	Conscious Vinyasa Flow: Perspektivenwechsel	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#1208	08.00 - 9.30 Uhr	Nabelchakra - Manipura Selbstbewusstsein   Klarheit und Kraft aus der Körpermitte	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3108	08.00 - 9.30 Uhr	Kundalini-Yoga - Anti-Stressübungen	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1307	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Rückbeugen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2025	08.00 - 9.30 Uhr	Frisch in den Tag - Atmen, Tönen & Bewegen	<b>Johma</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#2604	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-Yoga für einen starken und beweglichen Rücken	<b>Petra Janata</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#2705	08.00 - 9.30 Uhr	Luna Yoga Gesundheitspflege	<b>Adelheid Ohlig</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#1308	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Räucherzeremonie	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2026	10.00 - 11.30 Uhr	Der Sonne entgegen: im Sonnenflow	<b>Sandra König</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#0401	10.00 - 13.00 Uhr	Yoga Schlüssel zum Glück   Yoga Einführung und Basiswissen	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	3-Stunden-Workshop: € 69
#2309	11.00 - 12.30 Uhr	Raus aus dem Gedankenkarussell, Stressmanagement durch Mentalyoga mit The Work	<b>Herta Meirer</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1027	12.00 - 15.00 Uhr	Geführtes Waldbaden in Bockstein	<b>Anita Wimpissinger &amp; Silvo Gstrein</b>	Bocksteiner Waldweg	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz
#1028	16.00 - 17.30 Uhr	Dynamisch sanfter Bodyshake	<b>Johma</b>	Garten des Naturladens, Mozartpl Bad Gastein		<b>Treffpunkt:</b> 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Waggarsaal im KTVB Bad Gastein
#2405	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga.Motion.Basic: Relax your back and glow	<b>Sandra König</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#2104	16.30 - 18.00 Uhr	Yin-Yoga, Tiefenentspannung erleben	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#2707	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga statt Grübeln – Klarheit und Fülle erleben	<b>Margit Weingast</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#1309	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2211	17.00 - 18.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime (alle Levels)	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2310	17.00 - 18.30 Uhr	Gesundheitsyogastunde für einen tiefen Schlaf	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1209	17.00 - 18.30 Uhr	Nabelchakra - Manipura Selbstbestimmtheit   Intensive Twists, die dich tief nach Innen verbinden und klärend wirken	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3109	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha-Yoga - Atme dich frei	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2029	18.00 - 19.30 Uhr	Hatha Yoga Flow	<b>Neil Werzer</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1507	18.30 - 20.00 Uhr	Yoga Einführung und Basiswissen   Yoga Tiefenentspannung	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2507	21.00 - 22.15 Uhr	Yoga Nidra   Entspannung & Bewusstsein	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	

# Gastein

14.10.2020

#1508	07.00 - 8.30 Uhr	Yoga für Sicherheit & Erdung   Yoga Flow zur Burn Out Prävention	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2212	08.00 - 9.30 Uhr	Sanftes Aerial Yoga zum Aufwachen (alle Levels)	<b>Anke Frese</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2311	08.00 - 9.30 Uhr	Erde und verbinde Dich mit Deiner Urkraft	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#3110	08.00 - 9.30 Uhr	Kundalini-Yoga - Reinigungsreihe	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1210	08.00 - 9.30 Uhr	Herzchakra - Anahata Liebe   Weite dein Herz durch sanfte Rückbeugen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#1030	08.00 - 9.30 Uhr	Kundalini Yoga - dem Zeitdruck widerstehen	<b>Johma</b>	Yogaplattform & Wasserfall	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Waggersaal im KTVB Bad Gastein
#1310	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Hüftöffner	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2605	08.00 - 9.30 Uhr	Power-Yoga für den Rücken	<b>Neil Werzer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#1311	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Trommelreihe	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2031	10.00 - 11.30 Uhr	Balance for lower body	<b>Neil Werzer</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#2508	10.00 - 11.30 Uhr	BreathWalk® (nach dem Frühstück) entlang der Ache & Kurpark   Fokus: Intuition	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#0402	10.00 - 13.00 Uhr	Yoga Schlüssel zum Glück   Yoga für Sicherheit & Erdung	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	3-Stunden-Workshop: € 69
#2032	12.00 - 14.00 Uhr	Yoga am Berg	<b>Verena Lainer</b>	Schlossalm	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, Talstation Kassa Schlossalm <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) <b>Schlechtwetter:</b> Kongresszentrum
#0503	12.00 - 14.00 Uhr	Gesundheitsyoga spezial "Gesunde Bandscheiben"	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	2-Stunden-Workshop: € 39
#3033	14.00 - 15.30 Uhr	Meditativer Yoga-Walk entlang Naturerlebnisweg „Alte Straße“ in Dorfgastein	<b>Anke Kranabetter</b>	Naturerlebnisweg	Dorfgastein	<b>Treffpunkt:</b> 13.45 Uhr, Gemeindeamt Dorfgastein <b>Sie benötigen:</b> leichte Sportschuhe (ebener Weg, kein Höhenunterschied, keine Stöcke) <b>Schlechtwetter:</b> Solarbad
#1034	16.00 - 17.30 Uhr	Athletic-Intensity-Yoga: Intervalle & statische Haltungen für physische & mentale Kraft	<b>Neil Werzer</b>	Yogaplattform & Wasserfall	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Waggersaal im KTVB Bad Gastein
#3111	16.00 - 17.30 Uhr	Yin-Yoga und Meditation	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2406	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga.Motion.Flow: Kraft tanken - Ruhe finden	<b>Sandra König</b>	Hotel Norica Terme	Bad Hofgastein	
#2105	16.30 - 18.00 Uhr	Core Yoga: Kräftigung für den Rumpf	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#2708	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga statt Schokolade – lustvoll Energie tanken	<b>Margit Weingast</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#1312	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2509	17.00 - 18.30 Uhr	Einfach Yoga   Fokus: Detox	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#2213	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga für alle Sinne	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2312	17.00 - 18.30 Uhr	Mit Zufriedenheit den Tag beschließen	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1211	17.00 - 18.30 Uhr	Herzchakra - Anahata Mitgefühl   Entfalte dich aus tiefer Verbundenheit mit deinem inneren Herzen	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#1035	18.15 - 19.30 Uhr	Aqua Yoga im Thermalwasser	<b>Marlene Johannsen</b>	Felsentherme	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 18.00 Uhr, Kassa Felsentherme <b>Sie benötigen:</b> Badekleidung und Handtuch, Trinkflasche Thermeneintritt im Rahmen der Yogaeinheit kostenlos! Im Anschluss vergünstigter Abendeintritt möglich.
#1509	18.30 - 20.00 Uhr	Yoga für Sicherheit & Erdung   Pranayama & stille Meditation für Regeneration & innere Ruhe	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2036	20.00 - 21.30 Uhr	Kundalini Yoga - für tiefen, erholsamen Schlaf	<b>Johma</b>	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yogamatte

# Gastein

15.10.2020

#1510	07.00 - 8.30 Uhr	Yoga für Balance & Lebensfreude   Vinyasa Partnernyoga Flow	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2510	07.30 - 9.00 Uhr	Matte & Pool Yoga   Kraft & Leichtigkeit für Füße/Beine/Hüften - Badekleidung (Yoga- & Badebekleidung)	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	<b>Sie benötigen:</b> Yoga- & Badebekleidung
#2214	08.00 - 9.30 Uhr	Positionen aus der 1. Serie des Ashtanga Yoga	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2313	08.00 - 9.30 Uhr	Mit Gesundheitsyoga in den Tag starten	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1212	08.00 - 9.30 Uhr	Halschakra - Vishuddha Freiheit   Asanas für ein freies Gefühl im Schulter- und Nackenbereich	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3112	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-, Yin- & Kundalini-Yoga - Mache dich munter	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1313	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Vorbeugen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2037	08.00 - 9.30 Uhr	Vinyasa-Flow-Yoga: auspowern & entspannen	<b>Neil Werzer</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kursaal, 1. Stock
#2606	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga.Motion.Basic: Schwungvoll und entspannt in den Tag	<b>Sandra König</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#1314	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Räucherzeremonie	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#1038	10.00 - 11.30 Uhr	Jodlwalk - Atmen, Gehen, Jodeln	<b>Johma</b>	Sportgastein	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> warme Kleidung, Wanderschuhe/Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz
#0403	10.00 - 13.00 Uhr	Yoga Schlüssel zum Glück   Yoga für Balance & Lebensfreude	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	3-Stunden-Workshop: € 69
#2039	12.00 - 13.30 Uhr	Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1060	13.00 - 14.30 Uhr	Kundalini Yoga - zwischen Himmel und Erde	<b>Johma</b>	Sportgastein	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 12.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung, Trinkflasche, Regenschutz
#2040	14.00 - 15.30 Uhr	Entschlacken durch Kräuter und sanfte Yogaübungen	<b>Heidi Huber &amp; Karin Schönegger</b>	Mühlhof	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung, Regenschutz
#2041	16.00 - 18.30 Uhr	Geführtes Waldbaden am Wasserfallweg	<b>Sandra König &amp; Stefan Wildling</b>	Annenkapelle	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz
#2407	16.30 - 18.00 Uhr	Core-Yoga: kraftvolle Asanas & Pranayama speziell für den Rumpf	<b>Neil Werzer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#2106	16.30 - 18.00 Uhr	Faszien-Yoga, Haltung & Stabilität	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#2709	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga statt Angst – Lebensfreude in jede Zelle	<b>Margit Weingast</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#1315	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2511	17.00 - 18.30 Uhr	Einfach Yoga   Fokus: Rücken/Schultern/Nacken	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#2215	17.00 - 18.30 Uhr	Sanfter Flow - Balance zwischen Aktivität und Stille spüren	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2314	17.00 - 18.30 Uhr	Komm zur Ruhe mit Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1213	17.00 - 18.30 Uhr	Halschakra - Vishuddha - Die eigene Stimme finden   Yoga für den authentischen Ausdruck des Selbst	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3113	17.00 - 18.30 Uhr	Kundalini-Yoga - lächelnder Buddha	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1511	18.30 - 20.00 Uhr	Yoga für Balance & Lebensfreude   Pranayama und Yin Yoga Meditation für innere Gelassenheit	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2042	19.00 - 20.30 Uhr	Pranayama, Meditation & kräftigende Flows	<b>Verena Lainer</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1404	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise mit Klängen, Atem und Bewegung	<b>Claudia Hirsch</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
#2315	20.00 - 21.30 Uhr	Soundjourney by Johma	<b>Johma</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

blau = Öffentliche Einheiten, grün = Workshops, KTVB = Kur- und Tourismusverband  
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

# Gastein

16.10.2020

#1512	07.00 - 8.30 Uhr	Yoga für Kraft & gesunden Rücken   Aktivierendes Yoga & Pranayama	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2216	08.00 - 9.30 Uhr	Sonnengruss Variationen	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2316	08.00 - 9.30 Uhr	Finde die Balance mit Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1316	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Stehende Haltungen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#3114	08.00 - 9.30 Uhr	Kundalini-Yoga - Beziehung zum Herzen	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1214	08.00 - 9.30 Uhr	Stirnchakra - Ajna Vision   Sehe das Leben, das du dir wünschst und setze es auf der Matte um	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#2043	08.00 - 9.30 Uhr	Resilienz-Yoga: Widerstandskraft mit Asanas stärken	<b>Margit Weingast</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kursaal, 1. Stock
#2607	08.00 - 9.30 Uhr	Balance poses for arms and hands	<b>Neil Werzer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#1317	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Trommelreise	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2044	10.00 - 11.30 Uhr	Flow-Yoga am Thermalwasser-Badeseen: kraftvolle Asanas & Atemübungen	<b>Neil Werzer</b>	Alpentherme	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kursaal, 1. Stock
#0404	10.00 - 13.00 Uhr	Yoga Schlüssel zum Glück   Yoga für Kraft & gesunden Rücken	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	3-Stunden-Workshop: € 69
#2512	11.00 - 14.30 Uhr	Yoga auf der Alm - Bergyoga mit 45-minütigem leichten Aufstieg (ohne Matte)	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 10.45 Uhr vor Hotels Klammer's Kärnten
#2045	12.00 - 14.00 Uhr	Yoga am Berg	<b>Verena Lainer</b>	Schlossalm	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, Talstation Kassa Schlossalm <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif) <b>Schlechtwetter:</b> Kursaal, 1. Stock
#2046	14.00 - 17.00 Uhr	Geführtes Waldbaden im Angertal	<b>Johma &amp; Stefan Wildling</b>	Angertal	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> Warme Kleidung, Wanderschuhe/ Sportschuhe, Trinkflasche, Regenschutz
#3115	16.00 - 17.30 Uhr	Kundalini-Yoga - Heilung des Magens	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2047	16.00 - 17.30 Uhr	Triyoga: In the flow – Fokus Bewegungsfluss	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#2408	16.30 - 18.00 Uhr	Flow-Yoga: mit kraftvollen Asanas & Atemübungen den Körper winterfit machen	<b>Neil Werzer</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#2107	16.30 - 18.00 Uhr	Relax. Restore. Repower: Loslassen & Krafttanken	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#1103	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken	<b>Verena Lainer</b>	Cesta Grand Aktiv Hotel & Spa	Bad Gastein	
#1318	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#0204	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	3-Tages-Ticket: € 365
#2217	17.00 - 18.30 Uhr	Karnipidasana & die Bedeutung von Pratyahara	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2317	17.00 - 18.30 Uhr	Innere und äußere Aufrichtung mit Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1215	17.00 - 18.30 Uhr	Stirnchakra - Ajna Intuition   Etabliere die Qualität von Hören im Yoga - verwebe Atem, Mantra und Asana	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#1048	18.15 - 19.30 Uhr	Aqua Yoga im Thermalwasser	<b>Marlene Johannsen</b>	Felsentherme	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 18.00 Uhr, Kassa Felsentherme <b>Sie benötigen:</b> Badekleidung und Handtuch, Trinkflasche Thermeneintritt im Rahmen der Yogaeinheit kostenlos! Im Anschluss vergünstigter Abendeintritt möglich.
#1513	18.30 - 20.00 Uhr	Yoga für Kraft & gesunden Rücken   Pranayama & Yoga für eine starke Mitte	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	

blau = Öffentliche Einheiten, grün = Workshops, KTVB = Kur- und Tourismusverband  
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!



# Gastein

#2049	20.00 - 21.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie - Fokus: Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule, Arme	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1405	20.00 - 21.30 Uhr	Kundalini Yoga -für Jugend und Freude (Detox)	<b>Johma</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	

## 17.10.2020

#1514	07.00 - 8.30 Uhr	Yoga für innere & äußere Flexibilität   Yoga für Mut und neue Perspektiven	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2513	07.30 - 9.00 Uhr	Einfach Yoga   Fokus: Kraft & Freude   Treffpunkt Hotel Klammers Kärnten	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	
#0205	08.00 - 12.30 Uhr	Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2218	08.00 - 9.30 Uhr	„Bird of Paradise“ - dynamische Yogaeinheit	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2318	08.00 - 9.30 Uhr	Mit Leichtigkeit und Freude in den Tag starten	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1050	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga & Mindful Running   Im Anschluss abwehrsteigerndes und regeneratives Kneipen	<b>Neil Werzer &amp; Theresa Gschwandtner</b>	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, vor Hotel Alpenblick <b>Sie benötigen:</b> Handtuch, Laufschuhe, Laufbekleidung, Trinkflasche, Regenschutz
#1216	08.00 - 9.30 Uhr	Kronenchakra - Sahasrara Raum   Erlebe die Veränderung des inneren wie äußeren Raums durch eine eingabevolle Yogapraxis	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#1319	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Drehungen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#3116	08.00 - 9.30 Uhr	Hatha-, Yin- & Kundalini-Yoga - Kopf und Herz ins Gleichgewicht bringen	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#2609	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie - Fokus: korrekte Ausrichtung der Beinachsen in Standpositionen	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#1320	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Räucherzeremonie	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#3051	10.00 - 12.00 Uhr	Yoga für alle	<b>Anke Kranabetter</b>	Solarbad	Dorfgastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, vor Solarbad Dorfgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#0405	10.00 - 13.00 Uhr	Yoga Schlüssel zum Glück   Yoga für innere & äußere Flexibilität	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	3-Stunden-Workshop: € 69
#2052	12.00 - 14.00 Uhr	Yoga am Berg	<b>Neil Werzer</b>	Schlossalm	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, Talstation Kassa Schlossalm <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Sonnenschutz   Seilbahnticket extra (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
#1053	14.00 - 15.30 Uhr	Yoga zum Stretchen & Entspannen	<b>Marlene Johannsen</b>	Yogaplattform & Wasserfall	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Waggerraal im KTVB Bad Gastein
#2054	16.00 - 17.30 Uhr	Johma Yoga Jodeln	<b>Johma</b>	Annenkapelle	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 15.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) <b>Sie benötigen:</b> leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Regenschutz
#0206	16.00 - 19.30 Uhr	Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2409	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga: Free the Spine – Fokus Wirbelsäule	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>	Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
#2108	16.30 - 18.00 Uhr	Anti-Stress-Yoga, Fokus: Pranayama	<b>Karin Ratte</b>	Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
#1104	16.30 - 18.00 Uhr	Pranayama, Meditation & Sonnengrüße	<b>Verena Lainer</b>	Cesta Grand Aktiv Hotel & Spa	Bad Gastein	
#1321	16.30 - 18.00 Uhr	Yin/Restorative Yoga	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#2319	17.00 - 18.30 Uhr	Gesunder Rücken dank Gesundheitsyoga	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1217	17.00 - 18.30 Uhr	Kronenchakra - Sahasrara Verbundenheit   Meditatives Yoga mit Mantra und Mudra	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#3117	17.00 - 18.30 Uhr	Yogaset für Frauen	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	

# Gastein

#2219	17.30 - 19.00 Uhr	Meditation, Kontemplation- Fokus auf die Vergänglichkeit - Yoga Nidra	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2055	18.00 - 19.30 Uhr	Athletic-Intensity-Yoga: sportlich intensiv für physische & mentale Kraft	<b>Neil Werzer</b>	Kursaal	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 17.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte
#1515	18.30 - 20.00 Uhr	Yoga für innere & äußere Flexibilität   Yoga & Meditation für Klarheit & Fokus	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#2320	20.00 - 21.30 Uhr	Sounds of Johma - meditative Klangreise	<b>Johma</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#2514	21.00 - 22.15 Uhr	Yoga Nidra   Entspannung und Bewusstsein   Hotel Klammers Kärnten - Wellnessbereich	<b>Karin Perkmann</b>	Hotels Klammer's Kärnten	Bad Hofgastein	

## 18.10.2020

#1516	07.00 - 8.30 Uhr	Yoga für ganzheitliche Gesundheit & Entwicklung   Chakra Flow Yogastunde	<b>Uma Ewert</b>	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
#0208	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga & Heilkräuter für weibliche Hormonbalance	<b>Margit Weingast &amp; Daniela Lang</b>	Hotel Völserhof	Bad Hofgastein	
#2220	08.00 - 9.30 Uhr	Herzöffnende, fließende Sequenz	<b>Damara Berger</b>	Design Hotel Das.Goldberg	Bad Hofgastein	
#2321	08.00 - 9.30 Uhr	Gesundheitsyoga für alle	<b>Alexandra Meraner</b>	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
#1322	08.00 - 9.30 Uhr	Yoga Essentials: Balancehaltungen	<b>Sabine Klein</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#3118	08.00 - 9.30 Uhr	Yogawanderung - Mach dich munter   Übungen im Freien	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	
#1218	08.00 - 9.30 Uhr	Open to Grace - Dankbarkeit   Tauche tief in die Fülle deiner Yogapraxis ein und genieße Ananda - Blissfullness	<b>Annette Söhnlein</b>	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	
#2608	08.00 - 9.30 Uhr	Core workout with pranayama	<b>Neil Werzer</b>	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
#2056	08.00 - 9.30 Uhr	Wake up Yoga - mit Kraft & Balance in den Tag	<b>Verena Lainer</b>	Kurpark	Bad Hofgastein	<b>Treffpunkt:</b> 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Kursaal, 1. Stock
#1323	09.45 - 11.15 Uhr	Aerial Yoga   mit Trommelreise	<b>Malu Magics</b>	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
#1057	10.00 - 11.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie - Foku: Lendenwirbelsäule, Becken	<b>Marie-Luise Seisenbacher</b>	Garten des Naturladens, Mozartpl Bad Gastein	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung <b>Schlechtwetter:</b> Wagnersaal im KTVB Bad Gastein
#1058	12.00 - 13.30 Uhr	Ausklang Yogaherbst Gastein   Quelle der Inspiration   Eintritt frei, inkl. Suppe, Anmeldung erforderlich!	<b>Marie-Luise Seisenbacher &amp; Johma</b>	Garten des Naturladens, Mozartpl Bad Gastein	Bad Gastein	<b>Treffpunkt:</b> 11.45 Uhr, KTVB Bad Gastein <b>Sie benötigen:</b> Yogamatte, warme Kleidung
#3119	17.00 - 18.30 Uhr	Abendyoga	<b>Marlene Johannsen</b>	smartHotel	Dorfgastein	