

Gastein

Yogafrühling

PROGRAMM



23.5. – 1.6.
2025

 **DORF
GASTEIN**

**HOF
GASTEIN**
Alpine Spa

**BAD
GASTEIN**


Yogaeinheiten

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

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

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

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

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

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

* Leihmatten für Outdoor Einheiten kannst du dir gegen eine Leihgebühr von € 30 an der Info im KTVB Bad Gastein ausborgen (bitte die Öffnungszeiten des KTVB Bad Gastein beachten)



Buchung, Tickets & Information



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

**Kur- & Tourismusverband
Bad Hofgastein**
Tauernplatz 1
5630 Bad Hofgastein
T. +43 6432 3393 224

**Tourismusverband
Dorfgastein**
Dorfstraße 1
5632 Dorfgastein
T. +43 6432 3393 460

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

oder online unter:

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

Laufende Updates auf
gastein.com/yogafruehling

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

5er & 10er Blöcke für 60 & 90 Min. Einheiten
sind mit einem Mengenrabatt online buchbar.

Yoga an besonderen Orten

Dorfgastein

Solarbad

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

Bad Hofgastein

Alpentherme

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

Kurpark

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

Angertal

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

Bad Gastein

Felsentherme

Aqua Yoga im Thermalwasser sorgt für besonderes Wohlbefinden.

Garten des Naturladens

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

Sportgastein

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

Stubnerkogel

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

Yogaplattform Grabenbäckersteig

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

Highlights

Marketplace

Eine kleine Auswahl an feinen Labels an einem ausgewählten Wochenende im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

Lounge Cherie

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

Yogi's Chillout Lounge

Zusammenkommen und relaxen im Foyer des Kongresszentrums in Bad Hofgastein.

Yogi's Practice Room

Die Yogasequenzen in der Selbstpraxis vertiefen.
Der Seminarraum „Lichtung“ steht zu den Öffnungszeiten des KTVB Bad Hofgastein zur Verfügung.



Sacred Ceremony Concert

Als echte Bhakti ist Kirbanus Musik sowohl inspirierend als auch authentisch menschlich. Als leidenschaftliche Liebhaberin des Lebens beschwört sie in ihren Texten sowohl die Ehrlichkeit der gelebten menschlichen Erfahrung als auch die mystische Sehnsucht nach Transzendenz.

In ihrem Wunsch, bewusste, hingebungsvolle Musik in die zeitgenössische Landschaft zu bringen, kombiniert sie Folk-, Pop- und Ambient-Elemente, indem sie die akustische Gitarre und atmosphärische Klanglandschaften mit einer zeitlosen Stimme von unendlicher Schönheit verschmilzt. Das Ergebnis ist einfühlsame Musik voller Ehrlichkeit, wahrer Hingabe und reiner Seele.

SAMSTAG

31.5.

Beginn 20.30 Uhr

Einlass 20.00 Uhr

**Kongresszentrum
Bad Hofgastein**

**Eintritt bei freier Spende
am Eingang,**

Anmeldung erforderlich!

Workshops

Vertiefe Deine Yogapraxis im Rahmen von speziellen Yoga-Workshops

Highlight: English Class Workshops mit JOAYOGA

im Kongresszentrum, Bad Hofgastein

EINZELTICKET
€ 32
2-TAGES-TICKET
€ 90

Meet Joa Gomez, internationally known as Joayoga on Instagram, an international yoga teacher, and the creator of the groundbreaking Conscious Vinyasa System. With over a decade of experience in the wellness and fitness industry, Joa blends his athletic background with modern mobility

practices, offering a unique approach to yoga that builds strength, flexibility, and longevity. Whether you're on the mat or scrolling his feed, Joa's passion for conscious movement and mindful living shines through, inviting you to move, grow, and thrive.



SA 24.5.2025

10.00 – 12.00 UHR
13.30 – 15.30 UHR

Handstand

Backbend Activation

SO 25.5.2025

10.00 – 12.00 UHR
13.30 – 15.30 UHR

Beginner Arm Balances & Inversions

Advanced Arm Balances & Transitions

Yoga - Jodelwalk

JOHMA HASLINGER, www.johma.at
Sportgastein, Bad Gastein

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.

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

23.5.2025
11.00 – 13.00 UHR

Movement Exploration

FIA SONORA, DE/E, www.fiasonora.com
Garten des Naturladens, Bad Gastein

Spielerische Partnerübungen

Durch das Wechselspiel von Stabilität und Leichtigkeit entsteht eine Praxis, die Spaß macht und gleichzeitig Beweglichkeit, Kraft und Balance fördert.

Perfekt für alle, die Yoga und Bewegung in einer lockeren, unterstützenden und verbindenden Atmosphäre erleben möchten.

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

23.5.2025
15.15 – 16.45 UHR

Yin Yoga & Klang

JOHMA HASLINGER, www.johma.at
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

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.

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

23.5.2025
20.00 – 22.00 UHR

Achtsamkeit für deine innere Freiheit

INGRID BERGER, www.yogazone.at
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

Wie du dein Gehirn trainieren kannst, um glücklich zu sein

Durch gezielte Achtsamkeitsübungen erfährst du, wie du deine Denkweise positiv lenken und deine Emotionen klarer verstehen kannst. Erlebe eine entspannende Entdeckungsreise zu mehr innerer Klarheit

und Gelassenheit, um deinen Geist zu stärken und wahre Glücksmomente zu erleben. Freue dich auf inspirierende Momente der Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung!

2,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 35

24.5.2025
18.30 – 21.00 UHR

Trance Dance Ritual I Love & Pray

ANNEMARIE VENUSFREQUENCY, www.venusfrequency.com
Wiener Saal, Bad Gastein

Ein intensives, heilsames & reinigendes Tanzritual, eine innere Reise, die über die Vorstellung von Raum und Zeit geht. Im Neo Shamanic TranceDanceRitual lassen wir los. Das TranceDanceRitual

führt uns durch verschiedene Phasen von Anspannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe, von großer Kraft und zarter Sanftheit, von intensiver Ausgelassenheit zu einer friedvollen Stille.

2,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 35

25.5.2025
19.30 – 22.00 UHR

Stressmanagement mit "The Work"

HERTA MEIRER, www.herta-meirer.at
im Hotel Norica Therme, Bad Hofgastein

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

zu finden. Egal ob es um Selbstwert, Konflikte in Partnerschaft oder Job, oder belastete Kindheit und zugrunde liegende Ängste geht - alles lässt sich mit The Work bearbeiten und auflösen. Jede/r kann diese Technik erlernen und auch im Alltag jederzeit und überall anwenden.

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

26., 27. & 28.5.2025
9.30 – 11.30 UHR

Hormonal balancing für ein sinnvolles Stressmanagement

ROSI WAGNER, www.ashtangavienna.at
Kongresszentrum, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

26.5.2025
10.30 – 12.30 UHR

Natural Yoga verbindet Yogatherapie und Gesundheitsyoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Elemente der Waldtherapie mit der Natur, sowie deren

wunderbarer Wirkung! In der Natur verbinden wir uns mit unserer Urkraft, erden uns, laden uns auf, befreien uns von alten Mustern.

Kräuterspaziergang

SUSANNE TACK, www.shop.gasteinerengel.com
Yogaplatz am Wasserfall, Bad Gastein

2,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 39

27.5.2025
11.30 – 14.00 UHR

Kräuter erkennen, ein Blütenmandala legen, den Herzschlag der Natur spüren. Ein Kräuterspaziergang der Dich dazu einlädt die Natur über Dein Herz wahrzunehmen und in einen Dialog mit den

Kräften der Erde zu gehen. Am Ende legen wir ein Blütenmandala mit den Kräften der 4 Richtungen.

NEUMOND - RITUAL mit Yin und Tönen

FIA SONORA DE/E, www.fiasonora.com
Hotel BLÜ, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

27.5.2025
20.00 – 22.00 UHR

Manifestieren mit Yin und Tönen

Der Neumond ist ein Moment der Stille und des Neubeginns. Lass dich von seiner Energie inspirieren, um deinen Weg mit Klarheit, Fokus und innerer Ruhe zu gehen.

In diesem Neumond-Ritual kombinieren wir die Weisheit dieser Tradition mit einer ruhigen, erdenden Yin Yoga Praxis, um dich auf allen Ebenen zu stärken.

Herzkontakt und Earthing

SUSANNE TACK, www.shop.gasteinerengel.com
Kurpark, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

28.5.2025
11.00 – 13.00 UHR

Ein intensives, heilsames & reinigendes Tanzritual, eine innere Reise, die über die Vorstellung von Raum und Zeit geht. Im Neo Shamanic TranceDanceRitual lassen wir los. Das TranceDanceRitual

führt uns durch verschiedene Phasen von Anspannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe, von großer Kraft und zarter Sanftheit, von intensiver Ausgelassenheit zu einer friedvollen Stille.

Budokon Yoga | Primary Series

FIA SONORA, www.fiasonora.com
Kurpark, Bad Hofgastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

29.5.2025
10.30 – 12.30 UHR

Natural Yoga verbindet Yogatherapie und Gesundheitsyoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Elemente der Waldtherapie mit der Natur, sowie deren

wunderbarer Wirkung! In der Natur verbinden wir uns mit unserer Urkraft, erden uns, laden uns auf, befreien uns von alten Mustern.

Natural Yoga im Angertal

ALEXANDRA MERANER, www.meraner.care
Impuls Hotel Tirol, Bad Hofgastein

3-STUNDEN-WORKSHOP
€ 39

29.5.2025
14.00 – 17.00 UHR

Natural Yoga verbindet Yogatherapie und Gesundheitsyoga, Atem- und Achtsamkeitsübungen und Elemente der Waldtherapie mit der Natur, sowie deren

wunderbarer Wirkung! In der Natur verbinden wir uns mit unserer Urkraft, erden uns, laden uns auf, befreien uns von alten Mustern.

Power Flow & Energizing Beats

STRETCHING PANDA, www.stretchingpanda.com
Wiener Saal, Bad Gastein

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

30.5.2025
10.00 – 12.00 UHR

Dynamischer Workshop für Körper und Geist

In diesem dynamischen Workshop kombinieren wir kraftvolle Flow-Yoga-Elemente mit energetischen Beats und rhythmischen Klängen.

Dieser Workshop ist perfekt für alle, die eine energiegeladene Yoga-Session suchen und ihre körperliche sowie geistige Stärke auf die nächste Stufe bringen möchten.

Eisbaden für Einsteiger*innen

CHRISTIAN SCHÜTZ
Hotel BLÜ | Dachterrasse, Bad Hofgastein

3-STUNDEN-WORKSHOP
€ 75

30.5.2025
12.00 – 15.00 UHR

Eisbaden nach Wim Hof Methode

Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für Anfänger*innen und neugierige Neuankömmlinge gedacht ist. Es werden alle Facetten der Wim-Hof-Methode behandelt. Du erfährst, wie Sauerstoff und

Kälte den Körper positiv belasten, lernst, wie der Geist kontrolliert werden kann, und beschäftigst dich mit einer Vielzahl von Atem- und Kältetherapieaktivitäten.

Die Yogaguides

Im Frühling unterrichten wieder internationale Yogalehrende im Gasteinertal und sorgen dafür, dass die Qualität so hoch bleibt wie in den ver-

gangenen Jahren. Einer der vielen Gründe, warum der Gasteiner Yogafrühling mittlerweile die größte Yoga-Veranstaltung dieser Art in Europa sind.



Caroline Altmann
Anahata Yoga Lehrerin, Meditation
und Yoga Nidra
@caroline_altmann



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



Marianne Bauer
Hatha Yoga, Yin Yoga, Reiki
www.yoga-nuad.com



Irene Bazalka
Hatha Yoga, Meditation,
Psychosomatik
www.amatsu.at, www.pilateswien.org



Damara Berger
Yoga, Meditation, Achtsamkeit,
Pranayama
www.yogazone.at



Ingrid Berger
Mindful Yoga, Mindful Moves
www.kanalu-training.de



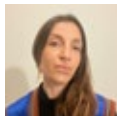
Maria Branco
Embodied Yoga & Yin Yoga, Medita-
tion, Sound Baths
www.theartofpresence.de



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



Anke Egger
Embodied Flow, Yin, Aerial,
Yoga Nidra, Embodied Meditation
www.anke-egger.com



Malika Fankha
Glitch Yoga Mixed Movement
Softcore Martial Arts
www.malikafankha.com



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



Natalia Aurora
Vinyasa Flow, Yin Yoga &
Aerial Yoga
www.aurorayoga.at



Johma Haslinger
Kundalini- Meridian- und Yin Yoga,
Klangreisen, Jodeln
www.johma.at



Nicole Herrmann
Vinyasa, Yin, Kundalini, Yoga Nidra,
Pro aging
www.nicoleherrmann.com



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



Petra Jeding
Hatha Yoga, Aerial Yoga,
Ayurvedische Yoga Massage
www.yoga-air.at



JOAYOGA
Joaquin Gomez Picca
Conscious Vinyasa Yoga
www.moveconscious.com



Lena Jungmann
Hatha & Vinyasa Yoga, Embodied
Movement, Yin & Yoga Nidra,
Wohlfühlen & Selbstbewusstsein
www.happylenyoga.com



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



Verena Lainer
Hatha Yoga, Aerial Yoga, Mediation,
Pranayama, Liquid flow
www.yogastudio-gastein.at



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



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



Caro Love
Movement based Yoga, Mobility,
Embodiment, Restorative,
Pranayama
@caro.love



Herta Meirer
Inana Yoga mit The Work von
Byron Katie
www.herta-meirer.at



Alexandra Meraner
Yogatherapie, Waldtherapie und
Gesundheitscoaching
www.meraner.care



Miruna Mihailescu
Hatha Yoga, Hot Yoga nach Bikram
und Tanz
www.mirunamihairescu.jimdofree.com

Die Yogaguides



Julia Ottino
Ganzheitliches Yoga, Hatha Yoga, Yoga & Sound, Meditation & Mantrasingen
[@ottinajulia](#)



Ulrike Schablin
Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM
[www.ulrikeschablin-yogatherapie.de](#)



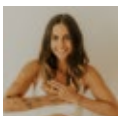
Christian Schütz
Breathwork & Eisbaden nach Wim Hof Methode
[@colibreathe](#)



Marie-Luise Seisenbacher
Triyoga, Meditation, Yoga & Physiotherapie
[www.physio-mbsr-yoga.at](#)



Philipp Strasser
Hatha Yoga, Tantra & Kundalini Yoga, Meditation, Breathwork, Trancedance



Stretching Panda
Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga, Fusion Yin Yoga & Meditation & Sound Healing
[www.stretchingpanda.com](#)



Christine Swoboda
Yoga, Hormonyoga, Aerial Yoga, Yin Yoga, Meditation, Flowyoga mit Bandoneon & Klavier
[www.feelfreeyoga.at](#)



Susanne Tack
PranaVita Therapist, Aromaengel
[www.shop.gasteinerengel.com](#)



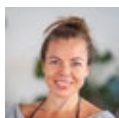
Rosi Wagner
Ashtanga Yoga, Meditation, Hormonal Balancing, Tibetisches Heilyoga
[www.ashtangavienna.at](#)



Margit Weingast
Hatha-Yoga mit Iyengar-, Anusara- und Flow-Elementen, Ganzheitliche Gesundheitsförderung
[www.margitweingast.at](#)



Margarete Weitzendorf
TriYoga®, Yoga für Senioren, Yoga Reisen
[www.weitzendorf.at](#)



Annemarie VENUSfrequency
Hatha Vinyasa, Yin, Yoga Nidra, Ecstatic & Trance Dance Ritual, Somatic Healing Touch & REIKI, Holistic Body Wisdom Guide,
[www.venusfrequency.com](#)



Bettina Zenz
Yoga & Ergotherapie, Viniyoga, Spiraldynamik, Fastienyoga, Vedic Chanting, TTM Traditionelle Thai Massage
[www.fb.com/YogaBettinaZenzSalzburg](#)

Yoga Hotels in Gastein

Du bist auf der Suche nach einer passenden Unterkunft für Ihren Yogaurlaub?

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

Yoga Hotels Dorfgastein



am Mühlbach - einfach sein

Dorfgastein

Mühlbachstrasse 43
5632 Dorfgastein
+43 660 455 17 12
[www.ammuehlbach.at](#)

Yoga Hotels Bad Hofgastein



Das Alpenhaus Gasteinertal

Bad Hofgastein

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



Hotel BLÜ

Bad Hofgastein

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



Impuls Hotel Tirol

Bad Hofgastein

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



Verwöhnhotel Bismarck

Bad Hofgastein

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



DAS.GOLDBERG

Bad Hofgastein

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



Hotel Österreichischer Hof

Bad Hofgastein

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



Sendlhofer's

Bad Hofgastein

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



Hotel Norica Therme

Bad Hofgastein

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



Hotel Völserhof

Bad Hofgastein

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

Yoga Hotels Bad Gastein



Alpine Spa Hotel Haus Hirt

Bad Gastein

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



Hotel Miramonte

Bad Gastein

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



the cōmodo

Bad Gastein

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



Straubinger Grand Hotel

Bad Gastein

Straubingerplatz 2
5640 Bad Gastein
+43 6434 304 90 500
www.travelcharme.com/hotels/straubinger



Villa Excelsior Hotel und Kurhaus

Bad Gastein

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



Hotel Alpenblick

Bad Gastein

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



HAPIMAG Kaiserhof

Bad Gastein

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



Alpinsa zur Post

Bad Gastein

Böcksteiner Bundesstr. 112
5640 Bad Gastein
+43 650 558 77 99
www.alpinspa-post.com

Programm

Freitag, 23.5.2025

2601	7.30 - 9.00 Uhr	Inspire your inner fire Schwitzen, Spaß haben und den Fokus finden	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1801	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus Standhaltungen	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2701	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga Flows Hüftöffnung	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
3101	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN Einstieg ins Ashtanga Yoga	Manuel Leitner DE/E*	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2201	8.00 - 9.30 Uhr	Guten Morgen Yoga für eine flexible Wirbelsäule und geschmeidige Gelenke	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2301	8.00 - 9.30 Uhr	Spring in den Frühling Vinyasa Flow um sich selbst neu zu erspüren	Mark Dowe DE/E*	Völserhof	Bad Hofgastein	
1901	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga für Selbstliebe Finde den Weg zu dir	Julie Ottino	Alpinspa zur Post	Böckstein	
1601	8.00 - 9.30 Uhr	Sunrise Vinyasa Flow Aktivierung & Energieaufbau	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2501	8.30 - 10.00 Uhr	Mindful Awakening Sanfter Start in den Tag	Ingrid Berger DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1001	9.30 - 10.30 Uhr	Sonnengrüße in all seinen Formen Aufbau, Ausrichtung und Atmung	Verena Lainer	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
4101	11.00 - 13.00 Uhr	WORKSHOP: Yoga – Jodelwalk Tief geatmet und lustvoll gejodelt	Johma Haslinger	Sportgastein Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein (Shuttle)
1002	13.15 - 14.45 Uhr	Yoga am Berg Atem und Asana	Miruna Mihailescu DE/E*	Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.00 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
4102	15.15 - 16.45 Uhr	WORKSHOP: Movement Exploration Spielerische Partnerübungen	Fia Sonora DE/E*	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.00 Uhr, KTVB Bad Gastein
1201	16.30 - 18.00 Uhr	Atmung und Bewegung folgen dem Rhythmus von Trommeln	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2302	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yang Fusion Sanfter Flow hin zu langsamen Yin Yoga	Mark Dowe DE/E*	Völserhof	Bad Hofgastein	
2502	16.30 - 18.00 Uhr	Core Connection Stärke dein Zentrum	Ingrid Berger DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2101	16.30 - 18.00 Uhr	Easy Nachmittagsflow Kräftigung der Bauchmuskeln	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1101	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Kriya für eine strahlende Haut und die Schönheit	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
1602	16.30 - 18.00 Uhr	Flow & Release Vinyasa & Yin Yoga	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	

Freitag, 23.5.2025

1902	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga für Lebenslust Lebensfroh in den Tag	Julie Ottino	Alpinspa zur Post	Böckstein	
1301	17.00 - 18.30 Uhr	Fascial Yin Yoga Soft Spine	Maria Branco E*	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1802	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine® Funktionelle Yoga Sequenzen für die Wirbelsäule	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2702	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga Flows Die Verbindung vom Herzchakra bis Kronenchakra	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2001	17.30 - 19.00 Uhr	Hatha und Pranayama Ruhige, sanfte Abendpraxis	Verena Lainer	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 17.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2602	17.30 - 19.00 Uhr	Breathing & Restorative Movement Relaxing the nervous system	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1501	20.00 - 21.30 Uhr	Tanz und Meditation Himmel und Erde	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
4201	20.00 - 22.00 Uhr	WORKSHOP: Yin Yoga & Klang Blühende Sanftheit	Johma Haslinger	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 19.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.

Samstag, 24.5.2025

2603	7.30 - 9.00 Uhr	Get out of your comfort zone! Intensive und kraftvolle Einheit	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1803	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus Vorwärtsbeugen und Hüftöffner	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
1003	8.00 - 9.00 Uhr	Die Kraft deiner Gedanken Hatha Standings	Verena Lainer	Yogaplatzform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Gastein Du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung
2303	8.00 - 9.30 Uhr	Morgenmuffel Yoga Morgen Yin Yoga um langsam aufzuwachen	Mark Dowe DE/E*	Völserhof	Bad Hofgastein	
1302	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Yoga Hatha-Vinyasa Yoga	Maria Branco E*	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
3102	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Ashtanga Yoga Sonnengrüße und stehende Positionen	Manuel Leitner DE/E*	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
1202	8.00 - 9.30 Uhr	Morgenpraxis Verschiedene Yogaflows als Anregung für eine tägliche Morgen-Yoga-Routine	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2703	8.00 - 9.30 Uhr	Hormonal Balancing für ein gesundes Drüsensystem	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2202	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga für die Öffnung der Seiten des Körpers und Hüfte	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2002	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga meets Physiotherapie: Flexibilität und Stabilität im Bereich der Brustwirbelsäule, Schultergürtel, Arme; Hände - Anatomie	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr KTVB Bad Hofgastein

Samstag, 24.5.2025

1603	8.00 - 9.30 Uhr	Spring Awakening Vinyasa Flow	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1903	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga Momente Lebe im Jetzt	Julie Ottino	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2503	8.30 - 10.00 Uhr	Balance Flow Finde deine innere Mitte	Ingrid Berger DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1004	9.30 - 11.00 Uhr	Yoga am Berg Starke Mitte, starker Geist	Johma Haslinger	Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
H1	10.00 - 12.00 Uhr	E* HIGHLIGHT: Handstand	Joayoga E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2604	11.30 - 13.00 Uhr	Feel your Strength Ruhige aber kraftvolle Einheit	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1005	12.15 - 13.15 Uhr	CHARITY: Somatic Yoga Innere Wahrnehmung	Annemarie VENUSfrequency DE/E*	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.00 Uhr, KTVB Bad Bad Gastein
H2	13.30 - 15.30 Uhr	E* HIGHLIGHT: Backbend Activation	Joayoga E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1006	16.30 - 17.30 Uhr	Lass uns ins Fließen kommen I Kapalabhati und Liquid Flow	Verena Lainer	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2304	16.30 - 18.00 Uhr	Vinyasa Krama Hatha Yoga Flow mit Fokus auf den Atem	Mark Dowe DE/E*	Völserhof	Bad Hofgastein	
2102	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Schultern und Nacken	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1203	16.30 - 18.00 Uhr	Lass die Frühlingssonne in dir strahlen Eine ruhige und erdende Praxis	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2504	16.30 - 18.00 Uhr	Mindful Moves Fließende Leichtigkeit	Ingrid Berger DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1102	16.30 - 18.00 Uhr	Meridian Yoga & die 6 heilenden Laute	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
2801	16.30 - 18.00 Uhr	Stabile Wirbelsäule	Irene Bazalka DE/E*	Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
1604	16.30 - 18.00 Uhr	Deep Rest Yin Yoga & Yoga Nidra	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1904	16.30 - 18.00 Uhr	Mantrasingen	Julie Ottino	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2003	17.00 - 18.00 Uhr	Yoga meets Physiotherapie: Flexibilität und Stabilität der Bewegungseinheit Lendenwirbelsäule, Becken, Beine (Anatomic)	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1303	17.00 - 18.30 Uhr	Sound Bath Sound healing	Maria Branco E*	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2704	17.00 - 18.30 Uhr	Antistressübungen für den Ausgleich des Drüsensystems	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

Samstag, 24.5.2025

1804	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine® Für die Schultern & den Schultergürtel	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2605	17.30 - 19.00 Uhr	Find Balance Yin Yang Flow to feel alive and grounded	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
4202	18.30 - 21.00 Uhr	WORKSHOP: Achtsamkeit für deine innere Freiheit Wie du dein Gehirn trainieren kannst, um glücklich zu sein	Ingrid Berger DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1007	19.00 - 21.00 Uhr	Resonanz Yin meets music	Nicole Herrmann & Christine Swoboda	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, Eingang Wiener Saal

Sonntag, 25.5.2025

2606	7.30 - 9.00 Uhr	Contralateral Movement & Mobility Verbessere Beweglichkeit & Koordination	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1805	7.30 - 9.00 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus Drehungen	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2004	8.00 - 9.00 Uhr	Yoga meets Physiotherapie: Im Stehen fest verankert. Standpositionen und deren Vorbereitung (Anatomie)	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2203	8.00 - 9.30 Uhr	Guten Morgen Beinrückseiten und Schultern	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2305	8.00 - 9.30 Uhr	Herzöffnender Flow Dynamischer Flow zur Rückbeuge / Herzöffnung	Mark Dowe DE/E*	Völserhof	Bad Hofgastein	
3103	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Finde deinen Weg in deine Ashtanga Yoga Selbstpraxis	Manuel Leitner DE/E*	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2705	8.00 - 9.30 Uhr	Übungen um alle Drüsen im Körper zu aktivieren und auszubalancieren	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1204	8.00 - 9.30 Uhr	Twist-Box Aktive und dynamische Drehungen zum wach werden	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1304	8.00 - 9.30 Uhr	E* Still Breath Guided meditation	Maria Branco E*	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1605	8.00 - 9.30 Uhr	Renew & Energize Vinyasa Yoga	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1905	8.00 - 9.30 Uhr	Fitflow in den Morgen	Julie Ottino	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2505	8.30 - 10.00 Uhr	bePRANA YOGA Flow Explore, Connect, Move Deine Lebensenergie	Annemarie VENUSfrequency DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1008	9.30 - 11.00 Uhr	Happy morning flow Gemeinsam in den Tag starten	Verena Lainer	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
1502	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz 4 Elemente : Feuer – Erde – Wasser – Luft	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
H3	10.00 - 12.00 Uhr	E* HIGHLIGHT: Beginner Arm Balance/Inversion Workshop	Joayoga E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1009	11.30 - 12.30 Uhr	Yoga for a healthy back	Miruna Mihailescu DE/E*	Yogaplattform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

Sonntag, 25.5.2025

2607	11.30 - 13.00 Uhr	Be the Change Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz für neue Impulse	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1401	13.00 - 14.30 Uhr	Aerial Yoga Element Erde	Natalia Aurora DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1010	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg Mediation und Flow mit Räuchern	Verena Lainer	Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
H4	13.30 - 15.30 Uhr	E* HIGHLIGHT: Advanced Arm Balances & Transitions	Joayoga E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2005	15.45 - 17.15 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Wirbel für Wirbel - Erlerne einen sanften Bewegungsfluss durch die gesamte Wirbelsäule, der dich in deiner Yogapraxis begleitet.	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.30 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2103	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Herzöffnung und Dehnung der Schultern	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2506	16.30 - 18.00 Uhr	Sound Journey & Yin Yoga Entspannung & Klangreise	Annemarie VENUSfrequency DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1103	16.30 - 18.00 Uhr	Kundalini Yoga Open Heart	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
2802	16.30 - 18.00 Uhr	Bewegliches Becken Stabiler Beckenboden	Irene Bazalka DE/E*	Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
2306	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga Schneidersitz	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	
1205	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga mit Livemusik Langes Halten & sanftes Gehenlassen	Christine Swoboda DE/E*	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1606	16.30 - 18.00 Uhr	Mindful Wind Down Yin Yoga & Yoga Nidra	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1906	16.30 - 18.00 Uhr	Fitflow in den Abend	Julie Ottino	Alpinspa zur Post	Böckstein	
1305	17.00 - 18.30 Uhr	Silence is golden Meridian Atmung und Yin Yoga	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2706	17.00 - 18.30 Uhr	Vertiefung und Zusammenstellung einer sinnvollen Übungssequenz für zu Hause	Rosi Wagner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2608	17.30 - 19.00 Uhr	Myofascial Release Löse Verspannungen und beruhige das Nervensystem	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2006	17.30 - 19.00 Uhr	Den Körper von Innen betrachten: Anatomie in der Yogapraxis	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 17.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1402	18.00 - 19.30 Uhr	Welcome Home Inhabiting Your Body	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
4103	19.30 - 22.00 Uhr	WORKSHOP: Trance Dance Ritual Love & Pray	Annemarie VENUSfrequency DE/E*	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Eingang Wiener Saal Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien.
2707	20.00 - 21.30 Uhr	Klangbad mit Kristallklängschalen Sounds of Johma	Johma Haslinger	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

Montag, 26.5.2025

2609	7.30 - 9.00 Uhr	Groove your Hips Slow Balance Flow	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1806	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Medicine® Für das Becken und die Hüftgelenke	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2204	8.00 - 9.30 Uhr	Easy Flow für starke Beine	Miruna Mihailescu DE/E*	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1306	8.00 - 9.30 Uhr	Kreativität Spielerischer herzöffnender Vinyasa Flow	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2708	8.00 - 9.30 Uhr	Triyoga Flows Gut am Boden stehen	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1206	8.00 - 9.30 Uhr	Hormonyoga nach Dinah Rodrigues Körper - und Atemübungen	Christine Swoboda DE/E*	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1403	8.00 - 9.30 Uhr	Making Space Exploring Inner Landscapes	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1607	8.00 - 9.30 Uhr	Open Heart, Open Mind Vinyasa Yoga	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2507	8.30 - 10.00 Uhr	Dynamische Kundalini Meditation Aktive Meditation	Annemarie VENUSfrequency DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2007	8.30 - 10.00 Uhr	Hatha Yoga Freiheit für Schultern und Nacken	Verena Lainer	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1011	9.30 - 11.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: „Coming home to the body“ Zurück zu den Basics	Caro Love DE/E*	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2141	9.30 - 11.30 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	Herta Meirer DE/E*	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
4203	10.30 - 12.30 Uhr	WORKSHOP: Hormonal balancing für ein sinnvolles Stressmanagement	Rosi Wagner	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1907	11.00 - 12.30 Uhr	Body & soul Yogaflow "in Zeitlupe"	Christine Swoboda DE/E*	Alpinspa zur Post	Böckstein	
1012	11.30 - 12.30 Uhr	Lass uns ins Fließen kommen II Kapalapati und Liquid flow	Verena Lainer	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2008	13.00 - 14.30 Uhr	5 Elemente Form	Caroline Altmann DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1404	13.00 - 14.30 Uhr	Aerial Yoga Element Feuer	Natalia Aurora DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1013	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Core and twist	Miruna Mihailescu DE/E*	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2009	15.00 - 16.00 Uhr	The Art of Motion Mixed Movement Yoga	Fia Sonora DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2104	16.30 - 18.00 Uhr	Atmen und Staunen Fließend – bewegend – kraftvoll	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2508	16.30 - 18.00 Uhr	Wohltuender und regenerativer Flow mit langem Shavasana	Caroline Altmann DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2307	16.30 - 18.00 Uhr	Liquid Flow Kräftigende Praxis	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	

Montag, 26.5.2025

2010	16.30 - 18.00 Uhr	Tanz der Elemente Eine Ecstatic Dance Reise durch die 5 Elemente	Annemarie VENUSfrequency DE/E*	Kursaal , 1. Stock	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1104	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga & Shake	Johma Haslinger	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
1307	17.00 - 18.30 Uhr	Nest & rest Yin Yoga und Breath work	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1807	17.00 - 18.30 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus Rückbeugen	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2709	17.00 - 18.30 Uhr	Triyoga Flows Der ganze Körper im Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2610	17.30 - 19.00 Uhr	Find Patience In der Ruhe liegt die Kraft	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1405	18.00 - 19.30 Uhr	Permeable Boundaries Move Beyond Perceived Limitations	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1014	18.30 - 19.30 Uhr	Move & Restore	Caro Love DE/E*	Waggerlsaal, KTVB	Bad Gastein	Treffpunkt: 18.15 Uhr, KTVB Bad Gastein

Dienstag, 27.5.2025

2611	7.30 - 9.00 Uhr	Functional Movement Stärkende, kraftvolle und energetisierende Einheit	Lisa Arndt	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1808	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Medicine® Für Hüfte, Knie und Füße	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2205	8.00 - 9.30 Uhr	Atemtechniken im Mittelpunkt Kraftvoll – entschleunigend – reinigend	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1308	8.00 - 9.30 Uhr	Vertrauen Partneryoga in Vinyasa Yoga Stil	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2710	8.00 - 9.30 Uhr	Unser Rumpf Atem- und Bewegungsfluss	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1207	8.00 - 9.30 Uhr	Tanzende Krieger Flow Yoga	Christine Swoboda DE/E*	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2011	8.00 - 9.30 Uhr	Meditation, Pranayama und sanfter Flow	Verena Lainer	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1406	8.00 - 9.30 Uhr	Abandon Perfection Discover Uniqueness	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2509	8.30 - 10.00 Uhr	Herzöffnender Yoga Flow	Caroline Altmann DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2142	9.30 - 11.30 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	Herta Meirer DE/E*	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
2012	11.00 - 12.30 Uhr	Hatha und Flow für einen gesunden Rücken	Verena Lainer	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1908	11.00 - 12.30 Uhr	Der Atem führt Fließend	Christine Swoboda DE/E*	Alpinspa zur Post	Böckstein	
4104	11.30 - 14.00 Uhr	WORKSHOP: Kräuterspaziergang: Kräuter erkennen, Blütenmandala legen, den Herzschlag der Natur spüren	Susanne Tack	Yogaplattform am Wasserfall Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
1407	13.00 - 14.30 Uhr	Aerial Yoga Element Wasser	Natalia Aurora DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1015	14.30 - 16.00 Uhr	Movement Alchemy Mixed Movement Yoga	Fia Sonora DE/E*	Sportgastein Nur bei Schönwetter!	Sportgastein	Treffpunkt: 14.00 Uhr, KTVB Bad Gastein, Abfahrt Shuttle 14.15 Uhr!
2803	16.30 - 18.00 Uhr	Mit Leichtigkeit in den Frühling Yoga und Emotion	Irene Bazalka DE/E*	Verwönnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
2105	16.30 - 18.00 Uhr	Fließen im Lebensfluss - Triyoga® Flow Wiederholung als Kraftquelle für den Tag entdecken	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2510	16.30 - 18.00 Uhr	Therapeutische Yogaeinheit	Caroline Altmann DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2308	16.30 - 18.00 Uhr	Hatha Yoga für den Oberkörper	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	
1608	16.30 - 18.00 Uhr	Open & Surrender Vinyasa, Yin Yoga und Yoga Nidra)	Natalia Aurora DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1309	17.00 - 18.30 Uhr	Happy hips Yin Yoga und Breath work	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2711	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation in Stille und in Bewegung	Marie-Luise Seisenbacher DE/E*	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1809	17.00 - 18.30 Uhr	Jivamukti Yoga Fokus Umkehrhaltungen	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	

Dienstag, 27.5.2025

2612	17.30 - 19.00 Uhr	Restorative Yoga Entspannte Yogaeinheit mit ruhiger Musik	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1408	18.00 - 19.30 Uhr	Embracing Chaos Creative Complexity	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1016	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Water Experience	Natalia Aurora DE/E*	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme
1903	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.
1503	20.00 - 21.30 Uhr	Harmony Dance Mit Wurzeln in die Kraft, mit Flügeln in die Freiheit	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.
2626	20.00 - 22.00 Uhr	WORKSHOP: NEUMOND - RITUAL Manifestieren mit Yin und Tönen	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	

Mittwoch, 28.5.2025

2013	7.30 - 8.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Morgen Umpf - Yoga Mit einem PowerFlow den Tag beginnen	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1504	7.30 - 8.30 Uhr	Morgenmeditation Ein Impuls - Fühle den Raum in Dir	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.
1810	7.30 - 9.00 Uhr	Yoga Medicine® und TCM Yoga trifft die traditionelle chinesische Medizin	Ulrike Schablin	the cómodo	Bad Gastein	
2613	7.30 - 9.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Funky Arm and Leg Balances Spielerische Balance und Stabilitätsübungen	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2206	8.00 - 9.30 Uhr	Fröhliche Füße	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1310	8.00 - 9.30 Uhr	Prana boost Kundalini Yoga und Mantren chanting	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2712	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für eine gesunde Basis	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1409	8.00 - 9.30 Uhr	The Strength of Softness	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1208	8.00 - 9.30 Uhr	Flow & Yin Fließende und ruhige Yogapraxis	Christine Swoboda DE/E*	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2511	8.30 - 10.00 Uhr	Kraftvoller und stärkender Yoga Flow	Caroline Altmann DE/E*	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2014	9.00 - 10.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Die Basics des Yoga Hatha und Flow	Verena Lainer	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 8.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1017	9.30 - 11.00 Uhr	Pranayama und Meditation Ruhe für den Geist	Stretching Panda DE/E*	Yogaplatz am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2143	9.30 - 11.30 Uhr	WORKSHOP: Stressmanagement mit The Work von Byron Katie	Herta Meirer DE/E*	Hotel Norica Therme, Grillparzer-Saal	Bad Hofgastein	
1909	11.00 - 12.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Yoga Der Beginn einer lebenslangen Liebe	Christine Swoboda DE/E*	Alpinspa zur Post	Böckstein	
4204	11.00 - 13.00 Uhr	WORKSHOP: Herzkontakt und Earthing	Susanne Tack	Kurpark Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2015	12.00 - 13.30 Uhr	Warriors Sanfter Mix aus Hatha und Flow Yoga	Verena Lainer	Annenkapelle Nur bei Schönwetter!	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein (Shuttle), du benötigst: Sportschuhe, Yogamatte, großes Handtuch bzw. Picknick-Decke.
2016	14.00 - 15.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Pulse and Flow Body Rhythms	Fia Sonora DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1018	16.00 - 17.00 Uhr	Hips don't lie Yoga Flow für Hüftmobilität	Mark Dowe DE/E*	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2106	16.30 - 18.00 Uhr	Aqua Yoga Let go into the flow	Margarete Weitzendorf DE/E*	Celtic Spa Hotel Norica Therme	Bad Hofgastein	
2512	16.30 - 18.00 Uhr	Deep Yoga für Beinrückseite und Hüfte	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	

Mittwoch, 28.5.2025

2309	16.30 - 18.00 Uhr	Twists in allen Varianten Hatha Yoga	Verena Lainer	Völserhof	Bad Hofgastein	
1609	16.30 - 18.00 Uhr	Pranayama, sanfte Bewegungen und Yoga Nidra	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1311	17.00 - 18.30 Uhr	Selbstfürsorge Faziendehnungen, Tapping, Yin Yoga	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2713	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für mehr Lebensfreude	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1811	17.00 - 18.30 Uhr	Yin Yoga Loslassen und Entspannen	Stretching Panda DE/E*	the cómodo	Bad Gastein	
2614	17.30 - 19.00 Uhr	Community Breath Work Session Unwind!	Christian Schütz DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1410	18.00 - 19.30 Uhr	Weaving New Connections Between Personal & Political	Malika Fankha DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2017	19.00 - 20.30 Uhr	Nahrung für die Seele I Ein sanfter Flow inkl. Yoga Nidra	Caroline Altmann DE/E*	Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1019	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Let go into the flow I	Margarete Weitzendorf DE/E*	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme
1505	20.00 - 21.30 Uhr	Herzkohärenz und Erdung Bewusster Kontakt mit deinem Herzzentrum	Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.

Donnerstag, 29.5.2025

1812	7.30 - 9.00 Uhr	Vinyasa Flow Aktivierung und Kraftaufbau	Stretching Panda DE/E*	the cómodo	Bad Gastein	
2615	7.30 - 9.00 Uhr	Vinyasa Yoga Be like Water, my friend	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2018	7.30 - 9.00 Uhr	Community Breath Work Session Kick Start!	Christian Schütz DE/E*	Kongresszentrum, KTVB Bad Hofgastein	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2207	8.00 - 9.30 Uhr	Saftige Rückbeugen Herzöffnende und rückenstärkende Yoga-Praxis	Margit Weingast	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1312	8.00 - 9.30 Uhr	Emotional release Schütteln, tanzen, Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2714	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für Nacken und Schultern	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1411	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement Coming home to the body	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1610	8.00 - 9.30 Uhr	"Der Raum in uns" Aktivierende Yogaeinheit	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2513	8.30 - 10.00 Uhr	Vinyasa Yoga Detox your Body	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2019	10.30 - 12.00 Uhr	Yoga Sutra Flow Vinyasa Flow mit den wichtigsten Lektionen aus den Yoga Sutras	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
4205	10.30 - 12.30 Uhr	WORKSHOP: Budokon Yoga Primary Series	Fia Sonora DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1910	11.00 - 12.30 Uhr	Hormonyoga nach Dinah Rodrigues	Christine Swoboda DE/E*	Alpinspa zur Post	Böckstein	
1020	13.30 - 15.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Sanftes Hatha Yoga Dein Einstieg in die Welt des Yoga	Stretching Panda DE/E*	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
2722	14.00 - 17.00 Uhr	WORKSHOP: Natural Yoga	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Angertal	Treffpunkt: 13.45 Uhr, inkl. Shuttle direkt vom Hotel
2020	15.30 - 17.00 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Hatha Yoga auf Händen und Füßen	Verena Lainer	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 15.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2804	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga und die Faszien Entspannung durch Bewegung	Irene Bazalka DE/E*	Verwöhhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
1105	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga Qi Flow Mit Innerer Balance und Ruhe in den Frühling	Philipp Strasser	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
2514	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga zum Loslassen Tiefenentspannung am Abend	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2107	16.30 - 18.00 Uhr	Fließen im Lebensfluß - Triyoga® Flow Lustvoll entspannen	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
2310	16.30 - 18.00 Uhr	Yin Yoga Element Feuer: Herz & Dünndarm	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
1209	16.30 - 18.00 Uhr	Mit Myo-Fascial Release in den Abend gleiten Fokus: Unterer Rücken	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1611	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga-Therapie für den ganzen Körper und Yoga Nidra	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
2416	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Nidra	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	

Donnerstag, 29.5.2025

1313	17.00 - 18.30 Uhr	Emotional release Yin Yoga, tapping und Yoga Nidra	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2715	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für gesunden Schlaf	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1813	17.00 - 18.30 Uhr	Restorative Yoga Heilung und Regeneration	Stretching Panda DE/E*	the cōmodo	Bad Gastein	
2021	17.00 - 18.30 Uhr	Becoming You Dynamischer Vinyasa Flow, um dich zu erinnern wer du bist	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2910	17.00 - 18.30 Uhr	Relax into the Evening	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2616	17.30 - 19.00 Uhr	Community Breath Work Session Unwind!	Christian Schütz DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1412	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement Move & Restore	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1021	19.30 - 20.30 Uhr	Aqua Yoga Let go into the flow II	Margarete Weitzendorf DE/E*	Felsentherme	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Kassa Felsentherme
1506	20.00 - 21.30 Uhr	Klangreise Klang erleben - mit allen Sinnen	Claudia Hirsch	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.

Freitag, 30.5.2025

2617	7.30 - 9.00 Uhr	Magic Morning Vinyasa Lift up & rise up	Lena Jungmann DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1814	7.30 - 9.00 Uhr	Yin & Sound Healing Erwecke deine Energie und finde innere Ruhe	Stretching Panda DE/E*	the cōmodo	Bad Gastein	
2022	7.30 - 9.00 Uhr	Morning Flow Vinyasa Yoga zum Aufwachen	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
3104	8.00 - 9.30 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Ashtanga Yoga Mysore Style (Selbstpraxis)	Manuel Leitner DE/E*	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2417	8.00 - 9.30 Uhr	Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen Sanfte Yogaeinheit	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2716	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für eine gesunde Körpermitte	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1314	8.00 - 9.30 Uhr	Boost your mood Kundalini Yoga, Mantrén chanting	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2208	8.00 - 9.30 Uhr	Baum und Paradiesvogel Kräftigende Stehhaltungen	Margit Weingast	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1210	8.00 - 9.30 Uhr	Ein aktiver Morgenflow für deine Knie und Beine	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1413	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement & Mobility Beyond the mat	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2311	8.00 - 9.30 Uhr	Aufrecht und entspannt in den Tag Yoga für die Wirbelsäule	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
2911	8.00 - 9.30 Uhr	Easy backbends Rückwärtsbeugen	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1612	8.00 - 9.30 Uhr	Core-Stärkung Fokus auf die Kernmuskulatur	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1911	8.00 - 9.30 Uhr	Beginners Mind Sanfter Hatha Yoga Flow	Thomas Lietz	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2515	8.30 - 10.00 Uhr	Welcome Spring Energize your Body	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
4105	10.00 - 12.00 Uhr	WORKSHOP: Power Flow & Energizing Beats Dynamischer Workshop für Körper und Geist	Stretching Panda DE/E*	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2627	12.00 - 15.00 Uhr	WORKSHOP: Eisbaden nach Wim Hof Methode	Christian Schütz DE/E*	Hotel BLÜ Dachterrasse	Bad Hofgastein	Du benötigst: Badebekleidung, Handtuch, Trinkflasche
1022	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg Vinyasa Flow : Kraft & Flexibilität in Einklang der Berge	Stretching Panda DE/E*	Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2023	14.00 - 15.30 Uhr	Flow with Flexibility Hüft- und Herzöffner Vinyasa	Lena Jungmann DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 13.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1414	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1023	16.00 - 17.30 Uhr	Berg & Tal Flow Sanfter Flow mit Fokus auf Balance	Mark Dowe DE/E*	Yogaplattform am Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 15.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2805	16.30 - 18.00 Uhr	Befreie deinen Nacken Therapeutisches Yoga	Irene Bazalka DE/E	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	

Freitag, 30.5.2025

1106	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für Dich Finde deinen ganz persönlichen Flow	Philipp Strasser	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
2516	16.30 - 18.00 Uhr	Sanfte Yogapraxis für Körper Geist und Seele	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2312	16.30 - 18.00 Uhr	Sanftes Abendyoga Von der Bewegung in die Stille kommen	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
1211	16.30 - 18.00 Uhr	Eine armbetonte Abendpraxis	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2108	16.30 - 18.00 Uhr	Lehn dich an Yoga an der Wand	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof	Bad Hofgastein	
1613	16.30 - 18.00 Uhr	Dankbarkeit und Vergebung Kontemplation und Tiefenentspannung	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1912	16.30 - 18.00 Uhr	Doing nothing Regenerierendes Yin Yoga	Thomas Lietz	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2418	17.00 - 18.30 Uhr	Ruhige, sanfte Abend Praxis Hatha und Pranayama	Verena Lainer	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2717	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für die Augen	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1315	17.00 - 18.30 Uhr	Nervensystem Regulation Yin Yoga & Breath work	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1815	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Nidra Tiefenentspannung und innerer Frieden	Stretching Panda DE/E*	the cómodo	Bad Gastein	
2912	17.00 - 18.30 Uhr	Joyful Eveningflow	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2618	17.30 - 19.00 Uhr	Open Air Yoga Nidra Melatonin Magic	Lena Jungmann DE/E*	Hotel BLÜ Dachterrasse	Bad Hofgastein	
1415	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement The truth about stretching	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2024	19.00 - 20.30 Uhr	Breathing into Shavasana Restorative Class	Fia Sonora DE/E*	Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 18.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
3002	19.30 - 20.30 Uhr	Sonnenuntergangs-Yoga	Verena Lainer	Solarbad	Dorfgastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, Solarbad Dorfgastein
1507	20.00 - 21.30 Uhr	Meditation & Tanz – Chakren	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto.

Samstag, 31.5.2025

2619	7.30 - 9.00 Uhr	Cosmic Dance Flow Hatha Yoga	Lena Jungmann DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1816	7.30 - 9.00 Uhr	Hatha Yoga Balance und Achtsamkeit	Stretching Panda DE/E*	the cōmodo	Bad Gastein	
3105	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga Geführte Einheit	Manuel Leitner DE/E*	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2419	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga Freedom of the Heart	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2718	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für die innere Balance	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2209	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga von innen heraus Achtsame Balance-Übungen	Margit Weingast	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1316	8.00 - 9.30 Uhr	Raum kreieren Rückbeugen Vinyasa Yoga	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1212	8.00 - 9.30 Uhr	Am Atmungs- und Bewegungsrhythmus in den Tag starten	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
1416	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement Neck & shoulder service	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2313	8.00 - 9.30 Uhr	Beschwingt in den den Tag Yoga mit Elementen aus dem Faszientraining	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
2913	8.00 - 9.30 Uhr	Hatha Yoga Twist and turn the spine	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1614	8.00 - 9.30 Uhr	Aktivierung von Verdauung und Lymphsystem	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1913	8.00 - 9.30 Uhr	Kreativ in den Tag Hatha Yoga mit Fokus auf das 2. Chakra	Thomas Lietz	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2517	8.30 - 10.00 Uhr	Yoga All In Asana, Pranayama, Meditation	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
2025	9.30 - 10.30 Uhr	Shakti Awakening Vinyasa into Yin Awareness & Action	Lena Jungmann DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 9.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2026	11.00 - 12.30 Uhr	Ode an die Bäume Hatha Yoga mit Pranayama & Meditation	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1024	11.00 - 12.30 Uhr	FORTGESCHRITTENE: Power Yoga Körperliche Stärke und geistige Klarheit	Stretching Panda DE/E*	Garten des Naturladens Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 10.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
2620	11.30 - 13.00 Uhr	Animal Locomotion Sounds of the Jungle	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1025	13.30 - 15.00 Uhr	Yoga am Berg Gipfel-Yoga: Ein inklusiver dynamischer Flow für alle	Mark Dowe DE/E*	Glocknerblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 13.15 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2420	15.00 - 16.30 Uhr	Entspanntes Aerial Yoga	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1417	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
2806	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga für die Chakren Eine bewegte Reise durch den Körper	Irene Bazalka DE/E*	Verwöhnhotel Bismarck	Bad Hofgastein	
1213	16.30 - 18.00 Uhr	Im Atem- und Bewegungsrhythmus in den Abend gleiten	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	

Samstag, 31.5.2025

2518	16.30 - 18.00 Uhr	Slow Down entspanntes Yoga mit Meditation	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1107	16.30 - 18.00 Uhr	Spring Break Yoga Gönn Dir und deinem Nervensystem mal ne Pause	Philipp Strasser	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	
2314	16.30 - 18.00 Uhr	Faszienyoga für Füße, Beine und Becken	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
2109	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow Kriegerpositionen	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1615	16.30 - 18.00 Uhr	Yin & Yang Ausgleich zwischen dem Aktiven und dem Passiven	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1914	16.30 - 18.00 Uhr	Relax & Restore Yin Yoga für eine verbesserte Körperwahrnehmung	Thomas Lietz	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2421	17.00 - 18.30 Uhr	100% Yin Happy Hips: Entspannung für Hüften und unteren Rücken	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2719	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie gegen Stress	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
1317	17.00 - 18.30 Uhr	Deep care Selbstmassage, Yin Yoga und Breath work	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
1817	17.00 - 18.30 Uhr	Meditation und Pranayama Innerer Frieden	Stretching Panda DE/E*	the cómodo	Bad Gastein	
2027	17.00 - 18.30 Uhr	Happy Dancer Yoga Dynamischer Yoga Flow mit Humor & Leichtigkeit	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 16.45 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2914	17.00 - 18.30 Uhr	Reset hips and shoulders	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
2621	17.30 - 19.00 Uhr	Restorative yoga for mental clarity Achtsam in Körper, Geist & Atmung	Lena Jungmann DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1418	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement Functional Movement, playful Mobility	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1026	19.30 - 20.30 Uhr	Fusion Yin Yoga Tiefenentspannung und energetische Öffnung	Stretching Panda DE/E*	Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 19.15 Uhr, KTVB Bad Gastein
7777	20.30 - ca. 23.00 Uhr	Yogafrühlingskonzert: Sacred Ceremony Concert	Kirbanu	Kongresszentrum	Bad Hofgastein	Einlass ab 20.00 Uhr bei freier Spende am Eingang, KTVB Bad Hofgastein Wichtiger Hinweis: Diese Einheit liegt außerhalb der Fahrzeiten der Regionalbuslinien. Für die Fahrt empfehlen wir daher E-Bike, Taxi oder Auto

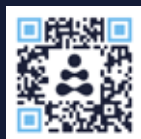
Sonntag, 1.6.2025

2028	7.30 - 8.30 Uhr	Vinyasa Krama Hatha Yoga Flow mit Fokus auf den Atem	Mark Dowe DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 7.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
2622	7.30 - 9.00 Uhr	Ease of the Eagle Mandala Spicy Vinyasa	Lena Jungmann DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
1818	7.30 - 9.00 Uhr	Power Yoga Energie und Vitalität	Stretching Panda DE/E*	the cómodo	Bad Gastein	
3106	8.00 - 9.30 Uhr	Ashtanga Yoga die erste Serie	Manuel Leitner DE/E*	am Mühlbach - einfach sein	Dorfgastein	
2720	8.00 - 9.30 Uhr	Yogatherapie für mehr Leichtigkeit im Leben	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	
2210	8.00 - 9.30 Uhr	Lila : Das Spiel des Lebens Yoga als Tanz mit Twists und Spiralbewegungen	Margit Weingast	Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein	
1318	8.00 - 9.30 Uhr	Letting go Vinyasa Yoga, schütteln, singen	Nicole Herrmann	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Bad Gastein	Treffpunkt: 7.45 Uhr an der Hotelrezeption des Haus Hirts
2422	8.00 - 9.30 Uhr	Embodied Flow Yoga Unravelling	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
2315	8.00 - 9.30 Uhr	Yoga zur Stärkung der Lunge	Marianne Bauer	Völserhof	Bad Hofgastein	
1214	8.00 - 9.30 Uhr	Morgenroutine mit Sonnengrußvariationen	Bettina Zenz	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior	Bad Gastein	
2915	8.00 - 9.30 Uhr	Core and leg strength	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein	
1419	8.00 - 9.30 Uhr	Mindful Movement Keep it moving!	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1616	8.00 - 9.30 Uhr	"Zurück zu den Wurzeln" Fließende Balance-Einheit	Damara Berger DE/E*	Straubinger Grand Hotel	Bad Gastein	
1915	8.00 - 9.30 Uhr	Morning wake up Hatha Flow und mehr	Thomas Lietz	Alpinspa zur Post	Böckstein	
2519	8.30 - 10.00 Uhr	Morning Flow Sonnengruß Step by Step	Tatiana Koller	Das Alpenhaus Gasteinertal	Bad Hofgastein	
1508	10.00 - 11.30 Uhr	Meditation und Tanz - „Frühlingserwachen“	Claudia Hirsch & Susanne Tack	Hotel Alpenblick	Bad Gastein	
1027	10.00 - ca. 13.00 Uhr	Geheime Atemtechnik der Sherpas Besteige jeden Berg	Philipp Strasser	Wasserfallweg	Bad Gastein	Treffpunkt: 9.45 Uhr, KTVB Bad Gastein Du benötigst: Gutes Schuhwerk & Wasserflasche
2623	11.30 - 13.00 Uhr	Zen Fusion Circular Love	Fia Sonora DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein	
2029	11.30 - 13.00 Uhr	ANFÄNGER*INNEN: Feel Good Warrior Flow Power & Präsenz	Lena Jungmann DE/E*	Kurpark Schlechtwetter: Kongresszentrum, KTVB	Bad Hofgastein	Treffpunkt: 11.15 Uhr, KTVB Bad Hofgastein
1028	13.00 - 14.30 Uhr	Yoga am Berg Tief verbunden: Embodiment Journey	Fia Sonora DE/E*	Talblick, Stubnerkogel Nur bei Schönwetter!	Bad Gastein	Treffpunkt: 12.45 Uhr Talstation Stubnerkogelbahn, du benötigst: Yogamatte, leichte Sportschuhe, warme Kleidung (Zwiebel-Look), Sonnenschutz, gültiges Seilbahnticket (mit Gastein Card vergünstigter Tarif)
2423	15.00 - 16.30 Uhr	Aerial Yoga Playtime Dynamische Yogaeinheit	Anke Egger DE/E*	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein	
1029	15.00 - 16.30 Uhr	Hatha Yoga Ruhe und Achtsamkeit im Alltag für körperliche Entspannung und geistige Klarheit	Stretching Panda DE/E*	Yogaplatzform & Wasserfall Schlechtwetter: Wiener Saal, Grand Hotel de l'Europe	Bad Gastein	Treffpunkt: 14.45 Uhr, KTVB Bad Gastein
1420	16.00 - 17.30 Uhr	Aerial Yoga	Petra Jedinger	Hotel Miramonte	Bad Gastein	
1108	16.30 - 18.00 Uhr	Yoga und dein Atem Atme die Berge, Atme den Frühling	Philipp Strasser	HAPIMAG Outdoor-Platz Schlechtwetter: Gymnastikraum	Bad Gastein	

Sonntag, 1.6.2025

2110	16.30 - 18.00 Uhr	Triyoga® Flow Lebensfreude	Margarete Weitzendorf DE/E*	Hotel Norica Therme im Hotel Österreichischer Hof	Bad Hofgastein
1916	16.30 - 18.00 Uhr	Entschleunigende Abendroutine Hatha Yoga Stretch mit ausgleichenden Atemübungen	Thomas Lietz	Alpinspa zur Post	Böckstein
2721	17.00 - 18.30 Uhr	Yogatherapie für deine Potenzialentfaltung	Alexandra Meraner	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein
2424	17.00 - 18.30 Uhr	Hatha und Flow für einen gesunden Rücken	Verena Lainer	Design Hotel DAS.GOLDBERG	Bad Hofgastein
2916	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga for a healthy back	Miruna Mihailescu DE/E*	Sendlhofer's	Bad Hofgastein
2624	17.30 - 19.00 Uhr	Melatonin Magic Yoga Nidra Für besseren Schlaf	Lena Jungmann DE/E*	Hotel BLÜ	Bad Hofgastein
1421	18.00 - 19.30 Uhr	Mindful Movement Reset the nervous system	Caro Love DE/E*	Hotel Miramonte	Bad Gastein

Gastein



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



visitgastein



visitgastein

Gastein Tourismus

Gasteiner Bundesstraße 367

5630 Bad Hofgastein, Österreich

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

Lebensgefühl
Österreich



gastein.com