

Donnerstag, 30. Mai 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:00-08:30	Wake up Yoga - mit Kraft & Balance in den Tag (A-F) Treffpunkt: 06:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Miruna
08:00-09:30	Yoga & Burnoutprävention (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Vinyasa-Yoga - slow Flow (langsam, meditativ) (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Sanftes Erwachen mit Yoga- & Atemübungen (Pranayama) (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yoga Relax & Restore (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Pia-Maria Klinger
08:00-09:30	Rücken yoga (Schultern, Nacken) (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
08:00-09:30	Twist & Shout - fließende, entgiftende Yogapraxis (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
08:00-09:30	Sufi-Yoga - sanft, spielerisch, unterstützt durch tief vibrierende Musik (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Markus Gmachl
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
09:00-11:00 & 13:00-15:00	YOGALIN Workshop 30.5.-2.6.2019 „Change Your Posture, Change Your Life with YogaAlign“ & 4 Tages-Workshop - Details siehe Seite 27 Hinweis: Einzeltickets & Einzel- bzw. Mehrtageskarten der Yogatage bei Workshops nicht verwendbar!	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Michaëlle Edwards (Kauai/Hawaii) Co-Teaching Anita Biez (CH)
14:30-16:00	Aerial-Yoga	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
16:00-17:30	Yoga für einen starken Rücken (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
16:30-18:00	Detox-Yoga zur Verbesserung der Haltung (A)	Verwöhhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Chakren Yoga - Fließen & Genießen Fokus: Hüfte, Becken 2. Chakra (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:30-18:00	Open-Air-Yoga: Mindful Body-Flow (A) (nur bei Schönwetter)	Terrasse Hotel Miramonte Bad Gastein	Markus Gmachl
16:30-18:00	Viniyoga - sanft in den Abend gleiten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
17:00-18:30	Kräftigende Asanas Fokus: Körpermitte (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
17:00-18:30	Digital Detox - Yoga für Mobilfreaks (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Yin-Yoga - sanfter Tagesausklang (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Pia-Maria Klinger
17:00-18:30	Aerial-Yoga aktiv - body shaper (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
17:00-18:30	Stress und Anspannung loslassen mit Yoga & Meditation (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
17:00-18:30	Kundalini-Yoga Anti-Stress (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Johma
17:30-19:00	Yin-Yoga - einfach ankommen mit Leichtigkeit & Freude (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
20:00	OPENING CONCERT 5 Jahre Yoga in Gastein Chanting Circle of Mantras & Heartsongs Einlass 19:30 Uhr Wenn möglich Sitzkissen mitnehmen Eintritt frei!	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Kevin James Carroll (Australien)

Freitag, 31. Mai 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:00-08:30	Wake up Yoga - mit Kraft & Balance in den Tag (A-F) <i>Treffpunkt: 06:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Miruna
07:30-09:00	BreathWalk entlang der Ache Fokus: Energiereserven regenerieren (A)	Treffpunkt: Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
08:00-09:30	Belastbar & Fit-Yoga gegen Stress (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Vinyasa-Yoga - strong body, clear mind (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Hatha-Yoga - Energie für den Tag (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
08:00-09:30	Vinyasa-Flow - dynamisch & gestärkt in den Tag (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Pia-Maria Klinger
08:00-09:30	Aktives Erwachen mit Yoga - Gruß an die Sonne (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
08:00-09:30	Yoga für die Klarheit Fokus: Drehungen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
08:00-09:30	Yoga intensiv & meditativ - Sonnengrüße & Hüftöffnung (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel Alpenblick Bad Gastein	Bettina Zenz
08:30-10:00	Guten Morgen-Yoga: Sanfter Start in den Tag mit Yin-Yoga (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
14:30-16:00	Aerial-Yoga mit Live Musik (Bandoneon, Handpan oder Sansula) (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
15:30-16:30	Kinder- & Familienyoga (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:00-17:30	Yoga für Schultern und Nacken (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
16:30-18:00	Relax. Restore. Repower: Loslassen & Kraft tanken (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Hatha-Yoga - Reinigung auf allen Ebenen (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Petra Janata
16:30-18:00	Yoga intensiv & meditativ - tanzende Krieger & Herzöffnung (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
16:30-18:00	Viniyoga - sanft in den Abend gleiten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
17:00-18:30	Yoga für die Stabilität Standhaltungen, hüftöffnende Asanas (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
17:00-18:30	Feel Good Yoga fürs Herz (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial-Yoga - restorative für den unteren Rücken (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
17:00-18:30	Mindful Yoga Sanftes Hatha-Yoga (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
17:00-18:30	Kundalini-Yoga & Meditatives Loslassen (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Johma
17:00-18:30	Einfach Yoga: Komm mit Schwung zur Ruhe & Entspannung (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
17:00-18:30	Deep Exhale Masterclass - Entspannung & Erdung (A-F)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Pia-Maria Klinger
17:30-19:00	Abendlicher Abschluss mit Hatha-Yoga (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
18:15-19:45	Hot Yoga (A) <i>Treffpunkt: 18:00 Uhr Kassa Felsentherme Bad Gastein Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops & sportliche Kleidung</i>	Felsentherme Bad Gastein	Miruna
20:15-21:30	„YOGA FÜR ALLE - SEQUENZEN ZUM MITMACHEN“ <i>verschiedene Yogastile und Yogalehrende kennen lernen Eintritt frei!</i>	Kongresszentrum Bad Hofgastein	zahlreiche Yogalehrende

Samstag, 1. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:00-08:30	Wake up Yoga - mit Kraft & Balance in den Tag (A-F) <i>Treffpunkt: 06:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Miruna
08:00-09:30	Beweglicher werden mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial-Yoga aktiv - fly & play (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Hatha-Yoga für eine gesunde Verdauung (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
08:00-09:30	Yoga für einen starken Rücken & entspannte Schultern (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Pia-Maria Klinger
08:00-09:30	Sanftes Erwachen mit Yoga- & Atemübungen (Pranayama) (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yoga für eine starke Mitte Core-stärkende Asanas & Twists (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
08:00-09:30	Flow & Yin-Yoga mit Live Musik (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
08:30-10:00	Detox mit Hatha-Flow-Yoga (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
11:00-14:00	Yoga auf der Alm Bergyoga mit 45-minütigen leichten Aufstieg Fokus: Herz (ohne Matte) (A)	Abfahrt vor Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
11:30-13:00	Hot Yoga (A) <i>Treffpunkt: 11:15 Uhr Kassa Felsentherme Bad Gastein Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops & sportliche Kleidung</i>	Felsentherme Bad Gastein	Miruna
14:00-15:30	Atmen, Tönen, Singen (A)	Kapelle in Villa Excelsior, Reitlstr. 20, Bad Gastein	Johma
14:30-16:00	Aerial-Yoga - yin inspired (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
16:00-17:00	Kinder- & Familienyoga (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:00-17:00	Core-Yoga: Asanas & Twists für eine starke Mitte (A) <i>Bei Schönwetter im Garten</i>	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
16:00-17:30	Yoga für mehr Kreativität (A) <i>Treffpunkt: 15:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein Sie brauchen: Yogamatte, Schreibutensilien & warme Kleidung bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
16:30-18:00	Vinyasa-Yoga-Flow dynamisches Yoga-Workout fließend mit dem Atem (A)	Verwöhhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Yin & Yoga-Nidra - Stress release (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
17:00-18:30	Yoga für die Intuition Fokus: restorative Asanas (F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
17:00-18:30	Entlastung für den unteren Rücken (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial-Yoga relax - hang loose (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
17:00-18:30	Hatha-Yoga mit Asanas, Pranayama & Meditation (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Petra Janata

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Samstag, 1. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Native Sound - Yogaflow & exotische Klänge (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal	Pia-Maria Klinger
17:30-19:00	Chakren Yoga ganzheitlich üben (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
17:30-19:00	Yin-Yoga & Yoga-Nidra - verschiedene Stile kennenlernen (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
18:30-20:00	Frauenyoga Einführung in die Hormonyoga-Übungsreihe nach Dinah Rodrigues (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
20:00-21:30	Viniyoga - sanft in den Abend gleiten (A)	Hotel Alpenblick Bad Gastein	Bettina Zenz
20:30-22:00	Entspannende Klang-Meditationsreise (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Johma
21:00-22:30	Sanfte Yogabewegungen mit Klang & Tönen + feine Tiefen-Endentspannung (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	

Sonntag, 2. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Einfach Yoga: mobile Gelenke & Leichtigkeit (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
08:00-09:30	Flow-Yoga stärkt Resilienz & Selbstvertrauen (A) <i>bei Schönwetter im Garten</i>	Stiftung Kurtherme Badehospiz Badbergstr. 1, Bad Gastein	Margit Weingast
08:00-09:30	Mit Leichtigkeit in die Aufrichtung (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial-Yoga aktiv - body shaper (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Gesundheitsyoga - Loslassen, Bewegen, Spüren (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
08:00-09:30	Strong & Flexible - ein Flow für alle Level (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Pia-Maria Klinger
08:00-09:30	Aktives Erwachen mit Yoga- & Atemübungen (Pranayama) (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yoga aus dem Herzen Sanfte Rückbeugen zur Vitalisierung (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Annette Söhnlein
08:00-09:30	Indian bridge - heal your back (F)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel Alpenblick Bad Gastein	Bettina Zenz
08:30-10:00	Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
09:30-11:00	Kraftplatz Yoga am Wasserfall im Kötschachtal (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
11:00-14:00	Kreativwerkstatt - Intuitives Malen mit Acryl (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Christoph Weiermayer
12:00-14:00	Yoga am Berg* Aussichtsplattform Stubnerkogel (A-F) <i>Treffpunkt: 11:45 Uhr Talstation Kassa Stubnerkogelbahn, Bad Gastein</i> <i>Auffahrt: 12:00 Uhr begrenzte Teilnehmerzahl</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6432 3393 538</i> <i>Sie brauchen: Rucksack, Yogamatte, warme Kleidung, Trinkflasche & Sonnenschutz</i> <i>Yogaticket + Seilbahnticket extra (mit Gastein-Card vergünstigter Tarif)</i> <i>Betrieb von 08:30 bis 16:00 Uhr, Berg- und Talfahrt zu jeder vollen Stunde.</i> <i>nur bei Schönwetter bei Schlechtwetter Felsenherme Bad Gastein</i>	Stubnerkogel Bad Gastein	Miruna
14:00-15:30	Partner-Yoga - Yoga for Two (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Julia Schweiger & Petra Janata

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Sonntag, 2. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
16:00-17:30	Yoga & Seelenzeit: Es lebe die neue Gelassenheit (A) <i>Treffpunkt: 15:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein</i> <i>Sie brauchen: Yogamatte & warme Kleidung</i> <i>bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
16:00-17:00	Kinder- & Familienyoga (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:30-18:00	Rücken yoga (Lendenwirbelsäule) (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Yoga für die Klarheit Fokus: Drehungen (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
16:30-18:00	Candle Light Viniyoga - sanft in den Abend gleiten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
17:00-18:30	Balance & Yin-Yoga - geerdet & leicht (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Christine Swoboda
17:00-18:30	Gesunde Beinachse mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial-Yoga relax - fly & slow expand (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
17:00-19:00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work® nach Byron Katie (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Herta Meirer
17:00-18:30	Hatha-Yoga - für einen gesunden Rücken (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Petra Janata
17:00-18:30	Einfach Yoga: Entfache dein Verdauungsfeuer (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
17:00-18:30	Kundalini-Yoga - Open Heart (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Johma
18:00-19:30	Innehalten, Auftanken: Yoga & Sunset Meditation (A) <i>Treffpunkt: 17:45 Uhr Kongresszentrum</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225 (Shuttle)</i> <i>Sie brauchen: Yogamatte & warme Kleidung</i> <i>bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Annencafé Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
20:00-21:30	Frauenyoga: Hormonyoga meditativ + Entspannungsübungen gegen Schlaflosigkeit & Unruhe (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes



Montag, 3. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:00-08:30	Wake up Yoga - mit Kraft & Balance in den Tag (A-F) <i>Treffpunkt: 06:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Miruna
07:30-09:00	Einfach Yoga: Kräftiger, gesunder Rücken, Schultern, Nacken (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
08:00-11:00	Kraftortbesuch „Drei-Waller“ und Übungen aus der keltischen Bewegungslehre „Wyda“ (A) <i>Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Dorfgastein (Shuttle) Teilnehmerzahl begrenzt; Anmeldung TVB Dorfgastein T. +43 6432 3393 412 Sie brauchen: feste Sportschuhe, Rucksack, Regenschutz, Trinkflasche & Yoga- oder Isomatte Findet bei jedem Wetter statt!</i>	Drei Waller Dorfgastein	Alfred Silbergasser
08:00-09:30	Kraftvolle Gesundheitsyoga-Morgenstunde (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial-Yoga aktiv - play, fly, expand (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Sonnengrüsse in all seinen Formen (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
08:00-09:30	Dynamisch, kraftvolles Kundalini-Yoga (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Johma
08:00-09:30	Chakren Yoga - Erden, im Körper ankommen 1. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yoga intensiv & meditativ - Back to the roots (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Christine Swoboda
08:00-09:30	Yoga für die Stabilität Fokus: Standhaltungen & hüftöffnende Asanas (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
10:00-11:30	Digital Detox – Yoga für Mobilfreaks (A) <i>bei Schlechtwetter Wiener Saal Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein</i>	Garten Naturladen Gastein, Mozartplatz 5-13, Bad Gastein	Angelika Ahrens
12:00-13:30	TriYoga® Basics Free the hips (A-F)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise Seisenbacher
14:00-15:30	Kraftquelle Natur: Aktiv sein & innere Balance finden (A) <i>Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein (Shuttle) Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225 Sie brauchen: leichte Sportschuhe, warme Kleidung, Regenschutz, Trinkflasche & Yogamatte Findet bei jedem Wetter statt!</i>	Angertal Bad Hofgastein	Angelika Ahrens
14:30-16:00	Aerial Yoga mit Live Musik (Bandoneon, Handpan oder Sansula) (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
16:00-17:30	Yoga-Core-Stunde Fokus: Bauchmuskulatur (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
16:00-17:30	Relax & Enjoy - Hatha-Yoga für Rücken, Nacken & Schultern (A) <i>Treffpunkt: 15:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Petra Janata
16:30-18:00	Relax your back - Rücken yoga mit Faszienarbeit (A)	Verwöhhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Chakren Yoga - Fließen & Genießen Fokus: Hüften, Becken 2. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:30-18:00	Yoga für „seelische“ Wetterfestigkeit (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Montag, 3. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Yin-Yoga - Deinem Herzen folgend (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt	Christine Swoboda
17:00-18:30	Lausche der Stille in Dir (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial-Yoga restorative für den unteren Rücken (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
17:00-19:00	Mental-Yoga: Stressbewältigung mit The Work® nach Byron Katie	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Herta Meierer
17:00-18:30	Kundalini-Yoga - Open Heart (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Johma
17:00-18:30	BreathWalk entlang der Ache Fokus: Klarheit & Verbundenheit (A)	Treffpunkt: Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
17:00-18:30	Power-Yoga-Flow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Sandra König
17:30-19:00	Yin-Yoga - einfach ankommen mit Leichtigkeit & Freude (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
18:00-21:00	Workshop MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (A) <i>Mindfulness Based Stress Reduction</i> Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225 Workshopbeitrag Euro 30	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise-Seisenbacher
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
20:00-21:30	Entspannende Klang-Mediationsreise (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Johma

Dienstag, 4. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Stehende Yogaposen: herausfordernd auf der Matte, ganz einfach im Wasser (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
08:00-09:30	Frisch in den Tag – Atmen, Tönen & Bewegen (A) Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Gastein Findet bei jedem Wetter statt!	YogaPlattform & Wasserfall	Johma
08:00-09:30	Beginne den Tag energievoll (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial-Yoga aktiv - body shaper (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Wake Up with Energy & Focus Hatha-Yoga, Pranayama & Meditation (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
08:00-09:30	Sunrise-Flow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Sandra König
08:00-09:30	Chakren Yoga - ganzheitlich üben (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yoga für Füße, Beine und Becken (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
08:00-09:30	Yin-Yoga & Meditation - Celebrate your practice (F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Christine Swoboda
08:00-09:30	„Sufi-Yoga“ - sanft, spielerisch unterstützt durch tief vibrierende Musik (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Markus Gmachl
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
08:30-10:00	Guten Morgen-Yoga: Sanfter Start in den Tag mit Yin-Yoga (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
10:00-11:30	Mit Kundalini-Yoga den Geist beruhigen und Stress abschütteln (A) Treffpunkt: 09:45 Uhr KTVB Bad Gastein Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung KTVB Bad Gastein, T. +43 6432 3339 538 Sie brauchen: Yogamatte, Trinkflasche & warme Kleidung bei Schlechtwetter Wiener Saal Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein	YogaPlattform Bad Gastein	Angelika Ahrens

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Dienstag, 4. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
12:00-14:00	Gesundheitsyoga-Intensiv-Workshop: Gesunde Basis, Füße und Beinachse (A-F) <i>Teilnehmerzahl begrenzt; Anmeldung Hotelrezeption T. +43 6432 6394</i> <i>Workshopbeitrag Euro 25</i>	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
12:00-13:30	TriYoga® Basics Free the spine (A-F)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise Seisenbacher
14:30-16:00	Aerial Yoga – yin inspired (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Christine Swoboda
14:30-16:00	Naturmeditation am Wasserfall „Verbinde das kalte und das warme Gasteiner Wasser in dir und erlebe diese Kräfte“ <i>Treffpunkt: 14:15 Uhr KTVB Bad Gastein</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6463 3339 538</i> <i>Sie brauchen: feste Sportschuhe, Regenschutz, keine Yogamatte erforderlich</i> <i>Findet bei jedem Wetter statt!</i>	Wasserfall Bad Gastein	Alfred Silbergasser
16:00-17:30	Viniyoga sanft in den Abend gleiten (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
16:15-17:45	Im Dialog: Frühlings-Detox aus den Bergen Stärkung mit Wildkräutern nach TCM Energetik (A) <i>Teilnehmerzahl begrenzt</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6463 3339 538</i>	Naturladen Gastein, Mozartplatz 5-13, Bad Gastein	Dr. Barbara Berling
16:30-18:00	Faszienyoga - Loslassen vom Alltag (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Open-Air-Yoga: Mindful Body-Flow (A)	Terrasse Hotel Miramonte Bad Gastein (nur bei Schönwetter)	Markus Gmachl
17:00-18:30	Flow-Yoga & Tiefenentspannung als Kraftquelle (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Mag. Margit Weingast
17:00-18:30	Gesundheitsyogastunde für einen tiefen Schlaf (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Aerial-Yoga relax - strong body, clear mind (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
17:00-18:30	Dynamische, ruhige Positionen für eine starke, gesunde Wirbelsäule (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Julia Schweiger
17:00-18:30	Detox to Freedom - Reinigung auf allen Ebenen Asanas, Atem- & Energieübungen (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Petra Janata
17:00-18:30	NIA - Soft&Wild, Yin&Yang (Gegensätzlichkeiten bewegen) (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Regina Matsch
17:00-18:30	Kundalini-Yoga Fokus: Chakren/Energiezentren (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Johma
17:30-19:00	Abendlicher Abschluss mit Hatha-Yoga (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
18:00-21:00	Workshop MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (A) <i>Mindfulness Based Stress Reduction Teilnehmerzahl begrenzt</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225</i> <i>Workshopbeitrag Euro 30</i>	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise-Seisenbacher
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
20:00-21:30	NIA - Stretch & Relax (A)	Klinikum, Hans-Kudlich-Str. 14, Bad Gastein <i>(mit Buslinie 550 erreichbar)</i>	Regina Matsch

Mittwoch, 5. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Einfach Yoga: eine kräftige Körpermitte als Schutz für die Wirbelsäule (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
08:00-09:30	Yoga & Natur Heimische Wald- & Wiesenkräuter mit allen Sinnen entdecken (A) <i>Treffpunkt: 07:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225</i>	Mühlhof Bad Hofgastein	Heidi Huber & Karin Schönegger
08:00-09:30	Erde und verbinde Dich mit Deiner Urkraft (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Aerial-Yoga aktiv - fly & play (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Malu
08:00-09:30	Yoga für eine starke Verdauung (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Petra Janata
08:00-09:30	Power-Yoga für den Rücken (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Sandra König
08:00-09:30	Chakren Yoga - Inneres Feuer Fokus: Mitte 3. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yoga zur Stärkung der Körpermitte(A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
08:00-09:30	Kundalini-Flow - Selbstbewusstsein/Präsenz (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
08:00-09:30	Yoga für mehr Selbstwirksamkeit Fokus: stärkende Stand- & Balanceübungen (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
08:00-09:30	Mit Atmungs- und Bewegungsfluss in den Tag starten (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Bettina Zenz
08:30-10:00	Yoga für einen starken Rücken (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Miruna
08:30-10:00	Detox mit Hatha-Yoga (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller

Fortsetzung auf nächster Seite



Sie sind auf der Suche nach Yoga-Accessoires?
Matten, Blöcke, Taschen, Kissen, lustige Yogakarten uvm.
erhältlich im
Kur- & Tourismusverband
Bad Hofgastein und
Bad Gastein

Mittwoch, 5. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
10:00-11:30	NIA - Freedance (Bewusste Bewegung sanft angeleitet) (A) <i>Treffpunkt: 09:45 Uhr Kassa Alpentherme</i>	Fitnessraum der Alpentherme Bad Hofgastein	Regina Matsch
12:00-14:00	Gesundheitsyoga-Intensiv-Workshop: Gesunde Körpermitte (A-F) <i>Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung Hotelrezeption T. +43 6432 6394 Workshopbeitrag Euro 25</i>	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
12:00-13:30	TriYoga® Basics Fokus: Standpositionen (A-F)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise Seisenbacher
14:00-15:30	Athletic-Intensity-Yoga: Intervalle & statische Haltungen für physische & mentale Kraft (A-F)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Neil Werzer
14:30-16:00	Aerial-Yoga aktiv - body shaper (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Malu
16:00-17:30	Core-Yoga: Asanas & Pranayama speziell für den Rumpf (A-F) <i>Treffpunkt: 15:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Neil Werzer
16:30-18:00	Yoga-Relax - Cobraflow (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Yoga & Lösungsorientierung: komplexe Asanas leicht gemacht (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
17:00-18:30	Kundalini/Yin - Selbstliebe/Vertrauen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
17:00-18:30	Mit Freude & Leichtigkeit den Tag beschließen (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Sequenz mit Yogagurt im Liegen für Beine, Hüfte und unteren Rücken (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
17:00-18:30	Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Julia Schweiger
17:00-18:30	NIA - Healthy Back (Gesunder Rücken) (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Regina Matsch
17:00-18:30	Einfach Yoga am Sessel - eine Anregung für Alltag und Beruf (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
17:00-18:30	Dynamisch sanfter Bodyshake b (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Johma
17:30-19:00	Yin-Yoga & Yoga-Nidra - verschiedene Stile kennenlernen (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
18:00-21:00	Workshop MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (A) <i>Mindfulness Based Stress Reduction Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225 Workshopbeitrag Euro 30</i>	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise-Seisenbacher
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
20:00-21:30	NIA - Evening Glory (den Abend in Bewegung feiern) (A)	Klinikum, Hans-Kudlich-Str. 14, Bad Gastein (mit Buslinie 550 erreichbar)	Regina Matsch

Donnerstag, 6. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
08:00-09:30	NIA - Morning Dance (A) <i>bei Schönwetter im Garten</i>	Stiftung Kurtherme Badehospiz Badbergstr. 1, Bad Gastein	Regina Matsch
08:00-09:30	Mit Gesundheitsyoga in den Tag starten (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Fließende, aktivierende Morgeneinheit (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
08:00-09:30	Chakren Yoga - Fließen & Genießen Fokus: Hüften, Becken 2. Chakra (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Yin-Yoga - Entspannt in den neuen Tag (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Sandra König
08:00-09:30	Aktives Erwachen mit Yoga / Dreieckspositionen (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
08:00-09:30	Yoga und der Atem - aktivierende Übungen für den Tag (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
08:00-09:30	Sanftes Vinyasa-Yoga zum Aufwachen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
08:00-09:30	Yoga-Flow, Twists & Detox (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
09:30-11:00	Kraftplatz Yoga am Wasserfall im Kötschachtal (A)	Forsthaus Malerwinkel Bad Gastein	Selma Kornmüller
10:00-11:30	Aerial-Yoga aktiv - strong body, clear mind (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Malu
10:00-11:30	Hot Yoga - sportive (F) <i>Treffpunkt: 09:45 Uhr Kassa Alpentherme Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche, Flip Flops & sportliche Kleidung - Es wird warm!</i>	Alpentherme Bad Hofgastein	Neil Werzer
11:00-14:00	Yoga auf der Alm Bergyoga mit 45-minütigen leichten Aufstieg Fokus: zerstreute Energien sammeln (ohne Matte) (A)	Abfahrt vor Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
12:00-14:00	Gesundheitsyoga-Intensiv-Workshop: Brustkorb, Schultern und Nacken (A-F) <i>Teilnehmerzahl begrenzt; Anmeldung Hotelrezeption Tel +43 6432 6394 Workshopbeitrag Euro 25</i>	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
12:00-13:30	TriYoga® Basics In the Flow (A-F)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Marie-Luise Seisenbacher
14:00-15:30	Chakren Yoga (Sakralchakra) & Meditation beim Wasserfall (A) <i>Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Gastein. Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6432 3393 538 bei Schlechtwetter Wiener Saal Grand Hotel de l'Europe Bad Gastein</i>	YogaPlattform & Wasserfall Bad Gastein	Julia Schweiger
16:00-17:30	Hatha- & Vinyasa-Flow-Yoga (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Neil Werzer
16:00-17:30	Das ist Power-Yoga (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Sandra König
16:30-18:00	Yoga und Stressabbau (A)	Verwöhhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Yin-Yoga & Meditation Fokus: Loslassen und Hingabe (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
16:30-18:00	Vinyasa-Flow-Yoga: total surrender - Yin inspired (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Christine Swoboda
17:00-18:30	100% Yin Yoga für Selbstliebe/Vertrauen (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
17:00-18:30	Komme zur Ruhe mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Bei sich selber ankommen - Entspannende Yogaeinheit (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
17:00-18:30	Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Julia Schweiger

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Donnerstag, 6. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	NIA - Happy Hips (freudvolles Becken) (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Regina Matsch
17:00-18:30	Kundalini-Yoga Anti-Stress (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Johma
18:00-19:30	Dynamisch und fließend in der Bewegung - der Mondgruß (Chandra Namaskar) (A) <i>Treffpunkt: 17:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Kurpark Bad Hofgastein	Marianne Bauer
20:00-22:00	Eins mit der Natur: Sunset Yoga & Meditation (A) <i>Treffpunkt: 19:45 Uhr KTVB Bad Gastein</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6432 3393 538 (Shuttle)</i> <i>Sie brauchen: warme Kleidung, keine Yogamatte</i> <i>leichte Sportschuhe - gerader Weg, kein Höhenunterschied</i> <i>Findet nur bei Schönwetter statt!</i>	Sportgastein	Johma



Freitag, 7. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Morgenmeditation mit Gong & Hang/Handpan (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
07:30-09:00	Hatha-Yoga: Kraft & Leichtigkeit für Füße, Beine, Hüften (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
08:00-09:30	Yoga für mehr Lebensfreude (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Fließende Steh- und Sitzpositionen (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
08:00-09:30	Sanftes Erwachen mit Yoga & Atemübungen (Pranayama) (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Power-Yoga-Flow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Sandra König
08:00-09:30	Vorbeugen und hüftöffnende Übungen (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
08:00-09:30	Kundalini-Flow - Selbstbewusstsein/Präsenz (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
08:00-09:30	Yoga & Geborgenheit: meditative Asana-Flows (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
08:30-10:00	Sanftes Yoga für mehr Beweglichkeit Fokus: Gelenke (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Christine Swoboda
10:00-11:30	Aerial-Yoga aktiv (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Malu
10:00-11:30	Hot-Yoga Gentle-Flow (F) <i>Treffpunkt: 09:45 Uhr Kassa Felsentherme Bad Gastein Sie brauchen: Yogamatte, Handtuch, Flip Flops, Trinkflasche & sportliche Kleidung. Es wird warm!</i>	Felsentherme Bad Gastein	Neil Werzer
12:00-14:00	Yoga am Berg Schlossalm Bad Hofgastein (A-F) <i>Treffpunkt: 11:45 Uhr Talstation Kassa Schlossalmbahn, Bad Hofgastein Auffahrt: 12:00 Uhr begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225 Sie brauchen: Rucksack, Yogamatte, Trinkflasche, warme Kleidung & Sonnenschutz Yogaticket + Seilbahnticket extra (mit Gastein-Card vergünstigter Tarif) Betrieb von 08:30 bis 16:00 Uhr, Berg- und Talfahrt zu jeder vollen Stunde nur bei Schönwetter bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein</i>	Schlossalm Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
14:30-16:00	Freude am Trommeln (A) - Ausprobieren, Mitmachen	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
15:00-16:30	Chakren Yoga - Herzzentrum aktivieren 4. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:30-18:00	Im Dialog: „Blue Zones“ - Das Leben und Essen der 100-jährigen (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Daniela Wolff
16:30-18:00	Yin-Yoga - Faszien & Meridianarbeit (A)	Verwöhhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Flow-Yoga & Tiefenentspannung als Kraftquelle (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
16:30-18:00	Vinyasa-Detox-Flow-Yoga (A-F)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Christine Swoboda
17:00-18:30	Selbstliebe/Vertrauen - Yoga/ Meditation (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
17:00-18:30	Vergangenes loslassen, leicht und unbeschwert (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Sanfter Flow - Balance zwischen Aktivität und innerer Stille finden (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
17:00-18:30	Yin-Yoga - die Kraft im Loslassen finden (Matte & Pool) (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Julia Schweiger
17:00-18:30	Kundalini-Yoga - Happy Hips (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Johma
17:00-18:30	Athletic-Intensity-Yoga: sportlich intensiv für physische & mentale Kraft (A-F)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Neil Werzer

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Freitag, 7. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Body & Mind-Entgiftung mit Detox-Yoga (A)	Hotel Klammer's Kärnten	Karin Perkmann
18:30-20:00	Pranayama, Atem & Meditation (Praxis & Vortrag) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
20:00-21:30	Entspannende Klang-Meditationsreise (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Johma
20:00-21:30	Im Dialog: „Food For The Mind“ Wie beeinflusst Nahrung unser geistiges und spirituelles Wohlbefinden	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Daniela Wolff
20:00-21:30	Yin-Yoga: Faszien öffnen, Muskeln dehnen (A)	Hotel Alpenblick Bad Gastein	Christine Swoboda
20:15-21:45	Klangreise „Türkis, die Farbe des Gasteiner Gletschers“ (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle



Samstag, 8. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Einfach Yoga: Resilienz (Widerstandskraft stärken) (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
07:40-08:40	Atme die Berge Morgenmeditation (Praxis) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
08:00-09:30	Freude mit einem kraftvollen Körper (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Sonnengröße (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
08:00-09:30	Hatha-Flow-Yoga (A-F)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Neil Werzer
08:00-09:30	Chakren Yoga - Schultern & Nacken von Überbelastungen befreien 5. Chakra (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Aufrecht und entspannt- Yoga für die Wirbelsäule (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
08:00-09:30	Kundalini-Flow - Selbstbewusstsein/Präsenz (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
08:00-09:30	Yoga & Selbstcoaching Flows & Detox (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
08:00-09:30	Kundalini-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Johma
08:30-10:00	Yin-Yoga & Yoga-Nidra zur Stressreduktion und Stärkung der Resilienz (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Christine Swoboda
09:00-10:30	Im Dialog: Frühlings-Detox-Booster Alpen-Wildkräuter und Tipps aus der Elementlehre nach TCM <i>Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6432 3393 538</i>	Garten Naturladen Gastein, Mozartplatz 5-13, Bad Gastein	Dr. Barbara Berling
10:00-11:30	Aerial-Yoga aktiv (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Malu
10:00-11:30	Happy hips - Yoga für gesunde und entspannte Hüftgelenke (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Neil Werzer
11:00-13:00	Yoga am Berg Aussichtsplattform Stubnerkogel (A-F) <i>Treffpunkt: 10:45 Uhr Talstation Kassa Stubnerkogelbahn, Bad Gastein</i> <i>Auffahrt: 11:00 Uhr begrenzte Teilnehmerzahl</i> <i>Anmeldung KTVB Bad Gastein T. +43 6432 3393 538</i> <i>Sie brauchen: Rucksack, Yogamatte, warme Kleidung, Trinkflasche & Sonnenschutz</i> <i>Yogaticket + Seilbahnticket extra (mit Gastein-Card vergünstigter Tarif)</i> <i>Betrieb von 08:30 bis 16:00 Uhr, Berg- und Talfahrt zu jeder vollen Stunde.</i> <i>nur bei Schönwetter; bei Schlechtwetter Felsentherme Bad Gastein</i>	Stubnerkogel Bad Gastein	Gerlinde Fennes
14:00-18:00	„Alpenkräuter & Ayurveda“ - Kräuterwandern & kleines Kräuterlunch (A) <i>Treffpunkt: 13:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein (Shuttle)</i> <i>Teilnehmerzahl begrenzt Anmeldung KTVB Bad Hofgastein</i> <i>T. +43 6432 3393 225 Yogaticket + Materialbeitrag Euro 8</i>	Mühlhof Bad Hofgastein	Heidi Huber & Daniela Wolff
16:00-17:00	Kinder- & Familienyoga (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:00-17:30	Klangreise „Atme die Berge“ (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
16:30-18:00	Core-Yogastunde Fokus: Bauchmuskulatur (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Meditation und die 5 Hindernisse (Praxis & Theorie) (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
16:30-18:00	Yoga und Selbstwirksamkeit: vertrauensstärkende Stand- & Balanceübungen (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Samstag, 8. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
16:30-18:00	Vinyasa-Flow-Yoga: strong body, clear mind (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Christine Swoboda
17:00-18:30	Selbstliebe/Vertrauen - Mantren/Meditation (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
17:00-18:30	Spannung in Nacken & Schultern loslassen (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Tsa Lung - Tibetisches Heilyoga & Yoga-Nidra (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
17:00-18:30	Let us shine: Kundalini-Yoga für eine strahlende Haut (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Johma
17:00-18:30	BreathWalk entlang Ache & Kurpark Fokus: Integrität (A)	Treffpunkt: Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
17:15-18:45	Athletic-Intensity-Yoga: sportlich intensiv für physische & mentale Kraft (A-F)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Neil Werzer
17:30-19:00	Chakren Yoga ganzheitlich üben (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
18:30-20:00	„Yoga, Vergänglichkeit & Unsterblichkeit“ (Philosophie & Praxis) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
20:00-21:30	Kundalini-Yoga - Bewegung folgt dem Atem (A)	Hotel Alpenblick Bad Gastein	Johma
20:30-22:00	Klangreise „Fluss des Lebens“ (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle



Sonntag, 9. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
07:30-09:00	Einfach Yoga Fokus: Herz & Lungen (Matte & Pool) (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
07:40-08:40	Atme die Berge Morgenmeditation (Praxis) (A-F)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
08:00-09:30	Mit Leichtigkeit und Freude in den Tag starten (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Natarajasana - der Tänzer - fließende, kräftigende Sequenz für Rücken, Hüften & Beine (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
08:00-09:30	Core-Yoga: kraftvolle Asanas & Pranayama speziell für den Rumpf (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Neil Werzer
08:00-09:30	Sanftes Erwachen mit Yoga & Atmen (Pranayama) (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
08:00-09:30	Belebende Morgenpraxis mit Faszien-Sonnengrüßen (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
08:00-09:30	Kundalini-Flow - Selbstbewusstsein/Präsenz (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
08:00-09:30	Yoga für „seelische“ Wetterfestigkeit (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
08:00-09:30	Kundalini-Yoga - mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Johma
08:00-09:30	Vom aktiven Yang-Yoga ins ruhigere Yin-Yoga (A)	Hotel Alpenblick Bad Gastein	Christine Swoboda
09:00-10:30	Meditativ beschwingt in den Morgen mit Gong & Hang (A) Treffpunkt: 08:45 Uhr KTVB Bad Hofgastein bei Schlechtwetter Kongresszentrum Bad Hofgastein	Kurpark Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
10:00-11:30	Aerial-Yoga aktiv (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Malu
10:00-11:30	Sunrise-Flow (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Neil Werzer
11:00-13:00	Yoga am Berg Schlossalm Bad Hofgastein (A-F) Treffpunkt: 10:45 Uhr Talstation Kassa Schlossalmbahn, Bad Hofgastein Auffahrt: 11:00 Uhr begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung KTVB Bad Hofgastein T. +43 6432 3393 225 Sie brauchen: Rucksack, Yogamatte, Trinkflasche, warme Kleidung & Sonnenschutz Yogaticket + Seilbahnticket extra (mit Gastein-Card vergünstigter Tarif) Betrieb von 08:30 bis 16:00 Uhr, Berg- und Talfahrt zu jeder vollen Stunde nur bei Schönwetter bei Schlechtwetter Alpentherme Bad Hofgastein	Schlossalm Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
13:30-15:00	„Yoga, Bewusstsein & Wirklichkeit“ (Philosophie & Praxis) (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
15:30-17:00	Freude am Trommeln (A) Ausprobieren - Mitmachen	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle
16:00-17:00	Kinder- & Familienyoga (A)	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein	Julia Schweiger
16:00-17:30	Sanftes und kräftigendes Yin-Yoga für den Rücken (A)	Cesta Grand Hotel Bad Gastein	Marianne Bauer
16:30-18:00	Detox-Yoga entgiften, kräftigen, stärken (A)	Verwöhnhotel Bismarck Bad Hofgastein	Gerlinde Fennes
16:30-18:00	Yoga & Geborgenheit: meditative Asana-Flows (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
16:30-18:00	Vinyasa-Yoga: langsamer, meditativer Flow (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Christine Swoboda
17:00-18:30	Selbstliebe/Vertrauen - Yin/Meditation (A)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass

Fortsetzung auf nächster Seite

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden.
Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Sonntag, 9. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
17:00-18:30	Aktiviere den inneren Heiler mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
17:00-18:30	Hüftöffner - ruhige Yogaeinheit (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
17:00-18:30	Kundalini-Yoga Dynamisch sanfter Bodyshake (A)	Hotel Astoria Garden Bad Hofgastein	Johma
17:00-18:30	Yoga zum Mitnehmen in den Alltag (A)	Hotel Klammer's Kärnten Bad Hofgastein	Karin Perkmann
17:00-18:30	„5 unterstützende Qualitäten der Meditation“ (Praxis & Theorie) (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Florian Palzinsky
17:15-18:45	Vinyasa-Flow-Yoga: auspowern & entspannen (A-F) <i>bei Schönwetter im Garten</i>	Stiftung Kurtherme Badehospiz (mit Buslinie 555 erreichbar) Badbergstr. 1, Bad Gastein;	Neil Werzer
17:30-19:00	Chakren Yoga ganzheitlich üben (A)	Johannesbad Hotel Palace Bad Hofgastein	Julia Schweiger
ab 18:30	Yoga-Lounge „Meet the Yogis“ - get together	Hotel Norica Therme Bad Hofgastein & Hotel Miramonte Bad Gastein	
19:00-20:30	„Chronobiologie & Ayurveda“ - Leben im eigenen Biorhythmus Wie Sie den Speiseplan Ihrer inneren Uhr anpassen und welche Tätigkeiten zu welcher Tageszeit am besten sind (Vortrag & Diskussion)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Daniela Wolff
20:45-22:00	Klangreise „Die Falkenfeder“ (A)	Kongresszentrum Bad Hofgastein	Ulrike Schülke & Jochen Enderle

Montag, 10. Juni 2019

Zeit	Titel der Veranstaltung	Ort	LehrerIn
08:00-09:30	Gute Laune mit Gesundheitsyoga (A)	Impuls Hotel Tirol Bad Hofgastein	Alexandra Meraner
08:00-09:30	Mit Yoga im Hier & Jetzt - Fließende, stabilisierende Yogaeinheit (A)	Design Hotel Das.Goldberg Bad Hofgastein	Damara Berger
08:00-09:30	Hatha- & Vinyasa-Flow-Yoga (A)	Hotel Österreichischer Hof Bad Hofgastein	Neil Werzer
08:00-09:30	Selbstbewusstsein/Präsenz - Celebrate your practice (F)	Alpine Spa Hotel Haus Hirt Bad Gastein	Melanie von Sass
08:00-09:30	Flow Yoga stärkt Resilienz & Selbstvertrauen (A)	Hotel Miramonte Bad Gastein	Margit Weingast
08:00-09:30	Kundalini-Yoga mit Kraft & Balance in den Tag (A)	Hotel und Kurhaus Villa Excelsior Bad Gastein	Johma
08:00-09:30	Belebende Morgenpraxis - Yoga und der Atem (A)	Hotel Völserhof Bad Hofgastein	Marianne Bauer
10:00-11:30	Power-Yoga für den Rücken (A)	Das Alpenhaus Gasteinertal Bad Hofgastein	Neil Werzer
12:00-13:00	Ausklang Yogafrühling Gastein „Atme die Berge“ <i>mit Yoga, Pranayama und meditativen Elementen - Eintritt frei!</i>	im Garten von Hotel Hapimag / Kaiserhof Bad Gastein	Florian Palzinsky

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

Änderungen vorbehalten.

Die blau markierten Zeilen weisen die öffentlichen Einheiten aus und können von allen Interessierten besucht werden. Die grün markierten Zeilen weisen auf Workshops hin - Anmeldung erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.