Gastein

Yogafrühling

PROGRAMM

23.5. – 1.6.
2025

DORF GASTEIN

HOF GASTEIN
Alpine Spa

BAD GASTEIN

Tickets buchbar unter gastein.com/yogatickets

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.

Änderungen vorbehalten!

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 **Handstand**
13.30 – 15.30 UHR **Backbend Activation**

SO 25.5.2025
10.00 – 12.00 UHR **Beginner Arm Balances & Inversions**
13.30 – 15.30 UHR **Advanced Arm Balances & Transitions**

Yoga - Jodelwalk

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

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

23.5.2025
11.00 – 13.00 UHR

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.

Movement Exploration

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

1,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 30

23.5.2025
15.15 – 16.45 UHR

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.

Yin Yoga & Klang

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

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

23.5.2025
20.00 – 22.00 UHR

Blühende Sanfheit

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.

Achtsamkeit für deine innere Freiheit

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

2,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 35

24.5.2025
18.30 – 21.00 UHR

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!

Trance Dance Ritual I Love & Pray

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

2,5-STUNDEN-WORKSHOP
€ 35

25.5.2025
19.30 – 22.00 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.

Stressmanagement mit "The Work"

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

2-STUNDEN-WORKSHOP
€ 32

26., 27. & 28.5.2025
9.30 – 11.30 UHR

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.

Hormonal balancing für ein sinnvolles Stressmanagemen

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*
Yogaplattform 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 vergangenen 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, Meditation, 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 Jedinger
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.happylenayoga.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

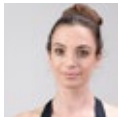
Manuel Leitner
Hatha Yoga, Ashtanga Yoga
www.ammuehlbach.at

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.mirunamihailescu.jimdofree.com

Die Yogaguides

Christine Swoboda
Yoga, Hormonyoga, Aerial Yoga, Yin Yoga, Meditation, Flowyoga mit Bandoneon & Klavier
www.feelfreeyoga.at

Julia Ottino
Ganzheitliches Yoga, Hatha Yoga, Yoga & Sound, Meditation & Mantrasingen
@ottinojulia

Susanne Tack
PranaVita Therapist, Aromaengel
www.shop.gasteinerengel.com

Ulrike Schablin
Jivamukti Yoga®, Yoga & TCM
www.ulrikeschablin-yogatherapie.de

Rosi Wagner
Ashtanga Yoga, Meditation, Hormonal Balancing, Tibetisches Heilyoga
www.ashtangavienna.at

Christian Schütz
Breathwork & Eisbaden nach Wim Hof Methode
@colibreathe

Margit Weingast
Hatha-Yoga mit Iyengar-, Anusara- und Flow-Elementen, Ganzheitliche Gesundheitsförderung
www.margitweingast.at

Marie-Luise Seisenbacher
Triyoga, Meditation, Yoga & Phyiostherapie
www.physio-mbsr-yoga.at

Margarete Weitzendorf
TriYoga®, Yoga für Senioren, Yoga Reisen
www.weitzendorf.at

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

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

Stretching Panda
Hatha Yoga, Vinyasa Yoga, Power Yoga, Fusion Yin Yoga & Meditation & Sound Healing
www.stretchingpanda.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.comt

Alpinspa 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 cōmodo	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	

grün = Workshops | dunkelblau = Highlight Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
DE/E* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cömodo	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 cömodo	Bad Gastein	
1003	8.00 - 9.00 Uhr	Die Kraft deiner Gedanken | Hatha Standings	**Verena Lainer**	Yogaplattform 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

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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***	Verwöhnhotel 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 (Anatomie)	**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	

grün = Workshops | dunkelblau = Highlight Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Samstag, 24.5.2025

1804	17.00 - 18.30 Uhr	Yoga Medicine® | Für die Schultern & den Schultergürtel	**Ulrike Schablin**	the cõmodo	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 cõmodo	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 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

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 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***	Verwöhnhotel 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 Kristallklangschalen | Sounds of Johma	**Johma Haslinger**	Impuls Hotel Tirol	Bad Hofgastein	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cōmodo	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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cōmodo	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

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cömodo	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***	Verwöhnhotel 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 cömodo	Bad Gastein	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cōmodo	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***	Yogaplattform 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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cōmodo	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.

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

Donnerstag, 29.5.2025

1812	7.30 - 9.00 Uhr	Vinyasa Flow | Aktivierung und Kraftaufbau	**Stretching Panda DE/E***	the cömodo	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***	Verwöhnhotel 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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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.

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cömodo	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, Mantren 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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cōmodo	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.

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cömodo	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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cömodo	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

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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 cömodo	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***	Yogaplattform & 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	

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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

grün = Workshops | KTVB = Kur- und Tourismusverband
Teilnehmerzahl begrenzt – Anmeldung notwendig!

E* For all our **international guests** we offer yoga classes in **english language**.
E/DE* English/German : guests of both languages will find this yoga class appropriate to their needs

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

SALZBURGER LAND

gastein.com

Änderungen vorbehalten | Herausgeber: Gasteinertal Tourismus GmbH & Tourismusverbände Gastein |
© Fotos: Gastein Tourismus GmbH, creatina.at, Manuel Markti. / Foto Hotel Miramonte