

YOGA AN DEN SCHÖNSTEN KRAFTPLÄTZEN DES GASTEINERTALS

Tief einatmen. Ausatmen. Den Körper stärken. Und das Herz öffnen.
Körper und Seele in Einklang bringen. Die Hektik des Alltags vergessen.
Herzlich Willkommen beim Yogaherbst in Gastein.



Verena Lainer

Hatha, Flow, Meditation,
Pranayama und Aerial Yoga

"Die Faszination der Bewegung in Kombination mit unserer Atmung und die daraus entstehende Stille hat mich schon früh zum Yoga und zur Meditation geführt. Gewachsen ist daraus eine Liebe zum bewegten Körper - verbunden mit einer tiefen und bewussten Atmung um ganz im Hier & Jetzt anzukommen und still zu werden"



Damara Berger

Yoga, Pranayama ,
Kontemplation und Meditation

"Die Arbeit an Wohlbefinden, Gesundheit und die tiefe Verbindung durch unseren Körper bleibt mein täglicher Fokus beim Yogaunterricht. Ich bin dankbar über die Inspiration, welche in den letzten 20 Jahre des Yoga unterrichten, entstanden und gewachsen ist. Mein spezielles Interesse liegt in der Rolle von Yoga auch als heilende Übungspraxis auf allen Ebenen unseres Seins. Yoga ist für jede Person zugänglich."



Anke Egger

Embodied Flow, Yin, Aerial,
Yoga Nidra, Embodied Meditation

"Yoga bietet einen Rahmen, ins Spüren zu kommen, auszuprobieren, zu spielen und zu forschen: "Wie fühlt sich „das“ jetzt gerade an? Was brauche ich heute? Was ist zu viel?" Wir verbinden Atem und Bewegung, um das Bewusstsein in den Körper zu bringen und die Verbindung zu uns selbst zu stärken. Dabei legen wir immer wieder Spürpausen ein. Dynamisch, spielerisch und "ohne eso". Für alle, die Freude an Bewegung haben."

Diese Yoga-Einheiten bei uns im Haus sind für unsere Gäste kostenlos.



Yoga Herbst
VON 18.10. BIS 27.10.2024

YOGA.HERBST GASTEIN

Programmübersicht - Yoga.Einheiten im DAS.GOLDBERG

alle Einheiten sind für Anfänger bis Fortgeschrittene geeignet.

FREITAG, 18.10.2024

- ◇◇ 08.00 - 09.30 Uhr • Embodied Flow Yoga | Rising from the roots
mit Anke Egger
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Entspanntes Aerial Yoga | Sanfte Einheit
mit Anke Egger

SAMSTAG, 19.10.2024

- ◇◇ 08.00 - 09.30 Uhr • Embodied Flow Yoga | Pause & Reset
mit Anke Egger
- ◇◇ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Playtime
mit Anke Egger
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • 100% Yin vom Herzen
mit Anke Egger

SONNTAG, 20.10.2024

- ◇◇ 08.00 - 09.30 Uhr • Aerial Yoga in Bodennähe zum Aufwachen
mit Anke Egger
- ◇◇ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Playtime
mit Verena Lainer
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Embodied Flow Yoga | Freedom of the Heart
mit Anke Egger

MONTAG, 21.10.2024

- ◇◇ 08.00 - 09.30 Uhr • Exploded Flow Yoga | Unravelling
mit Anke Egger
- ◇◇ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Playtime
mit Verena Lainer
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • In der Stille liegt die Kraft | Geh-Meditation und klassisches Hatha Yoga
mit Verena Lainer

DIENSTAG, 22.10.2024

- ◇◇ 08.00 - 09.30 Uhr • Die Kraft deiner Gedanken | "Standings" - Yoga Standpositionen
mit Verena Lainer
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Sanfter Ausklang | Spüre dein Inneres mit Meditation
mit Verena Lainer

MITTWOCH, 23.10.2024

- ◇◇ 07.30 - 09.00 Uhr • Mobilität in Schultern & Hüften | Bindende Yogaposen
mit Damara Berger
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Langsam, sanfter, sitzender Flow und Yoga Nidra
mit Damara Berger

DONNERSTAG, 24.10.2024

- ◇◇ 07.30 - 09.00 Uhr • Yoga für das Immunsystem
mit Damara Berger
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Kontemplation, Meditation und Yoga Nidra | Die 3 guṇas
mit Damara Berger

FREITAG, 25.10.2024

- ◇◇ 07.30 - 09.00 Uhr • Fließende Yogaeinheit | Prasārita pādottānāsana
mit Damara Berger
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Prāṇāyāma & geführte Meditation übers Loslassen
mit Damara Berger

SAMSTAG, 26.10.2024

- ◇◇ 07.30 - 09.00 Uhr • Finde deine Balance | Übungen um Core & Balance zu stärken
mit Damara Berger
- ◇◇ 15.00 - 16.30 Uhr • Langsame, meditative Bewegungsabläufe und Tiefenentspannung
mit Damara Berger
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Sūrya Namaskār & Sarvāṅgāsana
mit Damara Berger

SONNTAG, 27.10.2024

- ◇◇ 08.00 - 09.30 Uhr • Kraftvolles Feuer in dir erwecken | Lass uns ins Fließen kommen
mit Verena Lainer
- ◇◇ 15.00 - 16.30 Uhr • Aerial Yoga | Restorative ruhige Praxis
mit Verena Lainer
- ◇◇ 17.00 - 18.30 Uhr • Liquid Flow | Arm- und Bein-Balance
mit Verena Lainer