



*Namaste*

IN DEN BERGEN

YOGA.FRÜHLING  
PROGRAMM

## **DONNERSTAG, 04. JUNI 2026**

17:00 - 18:30 UHR      YIN YOGA | HAPPY HIPS  
mit Anke Egger

## **FREITAG, 05. JUNI 2026**

8:00 - 9:30 UHR      AERIAL YOGA | IN BODENNÄHE ZUM AUFWACHEN  
mit Anke Egger

17:00 - 18:30 UHR      YIN YOGA | A GROUNDED AND JOYFUL HEART  
mit Anke Egger

## **SAMSTAG, 06. JUNI 2026**

8:00 - 9:30 UHR      DYNAMISCHES FLOW-YOGA | TWISTS & BALANCES  
mit Anke Egger

15:00 - 16:30 UHR      ENTSPANNTES AERIAL YOGA | RESTORATIVE IN BODENNÄHE  
mit Anke Egger

17:00 - 18:30 UHR      VERY SLOW FLOW & YOGA NIDRA  
mit Anke Egger

## **SONNTAG, 07. JUNI 2026**

8:00 - 9:30 UHR      DYNAMISCHES FLOW-YOGA | BACKBENDS WITH INTEGRITY OF  
THE BODY  
mit Anke Egger

15:00 - 16:30 UHR      AERIAL YOGA IN DER HÖHE | PLAYTIME  
mit Verena Lainer

17:00 - 18:30 UHR      YIN YOGA | HAPPY HIPS  
mit Anke Egger

## **MONTAG, 08. JUNI 2026**

8:00 - 9:30 UHR      AERIAL YOGA | IN BODENNÄHE ZUM AUFWACHEN  
mit Anke Egger

17:00 - 18:30 UHR      THE POWER OF NOW | JOURNALING – MEDITATION IN ALLEN FORMEN,  
PRANAYAMA UND HATHA FLOW  
mit Verena Lainer

## **DIENSTAG, 09. JUNI 2026**

8:00 - 9:30 UHR      MUT ZUM SPRUNG | HATHA YOGA AUF HÄNDEN & FÜSSEN  
mit Verena Lainer

17:00 - 18:30 UHR      HÜFTÖFFNENDES HATHA YOGA  
mit Verena Lainer

## MITTWOCH, 10. JUNI 2026

- 8:00 - 9:30 UHR SONNENGRÜSSE IN ALL SEINEN FORMEN | AUFBAU & FLOW  
mit Verena Lainer
- 17:00 - 18:30 UHR EINE TAOSITISCHE REFLEXION FÜR DEN ALLTAG | WENN NICHTS DAS  
WERTVOLLSTE IST  
mit Damara Berger

## DONNERSTAG, 11. JUNI 2026

- 8:00 - 9:30 UHR AUSGEWOGENER START IN DEN TAG  
mit Damara Berger
- 17:00 - 18:30 UHR SPÜHRFÄHIGKEIT DES EIGENEN KÖRPERS ERKUNDEN  
mit Damara Berger

## FREITAG, 12. JUNI 2026

- 8:00 - 9:30 UHR AKTIVE YOGAEINHEIT  
mit Damara Berger
- 11:00 - 12:30 UHR AERIAL YOGA | RESTORATIVE IN BODENNÄHE  
mit Verena Lainer
- 17:00 - 18:30 UHR MEDITATION | DIE 3 GUNAS  
mit Damara Berger

## SAMSTAG, 13. JUNI 2026

- 8:00 - 9:30 UHR FLIESENDE & AKTIVIERENDE YOGAEINHEIT FÜR DEN GANZEN KÖRPER  
mit Damara Berger
- 11:00 - 12:30 UHR AERIAL YOGA IN DER HÖHE | PLAYTIME  
mit Verena Lainer
- 17:00 - 18:30 UHR NEUSTART FÜR DEN VAGUSNERV  
mit Damara Berger

## SONNTAG, 14. JUNI 2026

- 8:00 - 9:30 UHR FLIESENDE SURYA NAMASKAR VARIATIONEN  
mit Damara Berger
- 17:00 - 18:30 UHR MEDIATION & SANFTER FLOW | ENTZÜNDE DAS FEUER IN DIR  
mit Verena Lainer



Alle Einheiten eignen sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene.  
Für Gäste vom DAS.GOLDBERG ist die Teilnahme kostenfrei.



## VERENA LAINER

Hatha, Flow und Pranayama 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"



## ANKE EGGER

Embodied Flow, Aerial, Nidra und Yin Yoga

"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."



## 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."

YOGA IS THE JOURNEY OF THE SELF,  
THROUGH THE SELF,  
TO THE SELF.