



Gastein wird wieder zum Yogatal

Yogafrühling Gastein - Atme die Berge vom 25. Mai - 3. Juni 2018

Sportive, meditative und therapeutische Yogastunden in der herrlichen Bergwelt der Hohen Tauern warten

Fit in den Frühling mit Yoga. Yoga ist gesund. Und Yoga in der freien Natur stärkt die eigenen inneren Kräfte. Vom 25. Mai bis 3. Juni verzaubert das Gasteinertal seine Gäste bereits zum fünften Mal mit einem einzigartigen Yogaprogramm. Zehn Tage lang können Gäste in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein unter professioneller Anleitung Indoor- und Outdoor-Yogastunden besuchen.

Die seit 2014 stattfindenden Yogatage sind in ihrer Form einzigartig. Interessierte können aus den unterschiedlichsten Yogastilen ihr eigenes Programm zusammenstellen. Sportive, meditative und gesundheitsorientierte Kurse, Seminare und Workshops können besucht werden. Entspannung und Loslassen in der Natur der einzigartigen Bergwelt der Hohen Tauern stehen bei „Yogafrühling Gastein – Atme die Berge“ dabei an erster Stelle. „Mit den Gasteiner Yogatagen knüpfen wir an die große Tradition des Gesundheitsurlaubs im Gasteinertal an“, sagt Franz Naturner, Geschäftsführer von Gasteinertal Tourismus.

Programmhighlights | Kurse am Wasserfall und auf den Gipfeln

Yoga auf der Plattform am rauschenden Wasserfall in Bad Gastein, Sonnenuntergangsmeditation bei der Annenkapelle hoch über Bad Hofgastein, Kraftplatzwanderung am Fulseck in Dorfgastein oder Wanderung bei Nacht mit Vollmondyoga in Sportgastein. Das Gasteinertal bietet viele Kraftorte und Energietankstellen, die den eigenen Rhythmus wiederentdecken lassen und eine unvergessliche Begegnung mit der Natur schaffen. So lernen Interessierte für zu Hause Techniken, die sie in ihren Alltag einbauen können.

Sportiv, meditativ, therapeutisch oder aufladend - verschiedenste Yogastile bei Yogafrühling Gastein

Ob Detox-Yoga, Faszientraining, Spiraldynamik oder Yogatherapie, rund 40 zertifizierte Yogalehrende und Vortragende aus Deutschland, Österreich und der Schweiz gestalten rund 300 Einheiten, die von Yoga-Neulingen und -Fortgeschrittenen gleichermaßen besucht werden können. Im Programm enthalten sind Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditationstechniken aus unterschiedlichen Yogastilen. Das Angebot umfasst **Hatha-Yoga** für einen gesunden Rücken, **Aerial Yoga** (fliegendes Yoga), **Kinder- & Familienyoga**, **Detox-Yoga & Faszientraining**, **Spiraldynamik**, **Yoga & Malen**, **Yoga & Schreiben** sowie **Yogatherapie**, die bei konkreten Gesundheitsproblemen eingesetzt wird.

Alpenkräuter und Ayurveda - eine gesunde Verbindung

Ayurvedaexpertin Daniela Wolff und die Gasteiner Kräuterpädagogin Heidi Huber verbinden das jahrhundertalte Wissen vom langen gesunden Leben aus der indischen und alpenländischen Tradition. Bei einer Kräuterwanderung lernen die Teilnehmer, Kräuter zu erkennen und zu verarbeiten. Bei einem kleinen Kräuterlunch werden nicht nur die Geschmacks- und Geruchsnerven aktiviert, sondern auch der Körper gestärkt.

Gastein

Yoga und mehr | Tanzen, Klang, Stimme, Vorträge und praktische Übungen

Ergänzt wird das Kernprogramm Yoga mit sinnlichen, kreativen und spirituellen Angeboten aus den Bereichen **Tanzen und Klang** (NIA, Soul Motion®, BodyVoicing, Singen und Klangreisen), **Kräuter und Ernährung** (Alpenkräuter und Ayurveda), **Natur und Spiritualität** (Wanderungen entlang von Kraftplätzen und Thermalwassermeditation) sowie **Vorträgen und Diskussionen mit praktischen Übungen**. Vortragsthemen sind zum Beispiel „Yoga als Unterstützung für das Herz“ oder „Wie beeinflusst Nahrung unser Wohlbefinden?“. Bei **Yoga und Malen** oder **Yoga und Schreiben** entdecken Gäste neue Facetten ihrer Kreativität.

Yogafrühling Gastein „Atme die Berge“ im Paket

Insgesamt 35 Betriebe im Gasteinertal bieten zwischen dem 25. Mai und 3. Juni 2018 ein praktisches Yoga-Paket. Darin enthalten sind vier Übernachtungen und eine 3-Tages-Yogakarte, die an aufeinanderfolgenden Tagen für Yogaeinheiten an öffentlichen Plätzen gültig ist. Preis mit Frühstück ab 198 Euro, mit Halbpension im 3-Sternehotel ab 246 Euro.

Nähere Informationen und das buchbare Paket unter www.yoga-gastein.com.

Pressefotos © www.yoga-gastein.com

<https://www.dropbox.com/sh/xtim7p7dhyrobt2/AAAjnyAYcEFgATsUYY-zoP1ba?dl=0>

Gesamtprogramm

ATME DIE BERGE Yogafrühling Gastein | 25.5. – 3.6.2018 >> **Pdf Download**

https://www.gastein.com/fileadmin/userdaten/dokumente/Events/yoga/YogaProgrammGastein_Atme_d_Berge.pdf

Konzeption, Programmgestaltung und Pressebetreuung

Mag. Elfi Mayr | YOGA GUIDE

Tel: +43 676 542 39 10

e.mayr@yogaguide.at

www.yogaguide.at

Marketing und PR

Stephanie Gschwandtner, BA

Gasteinertal Tourismus GmbH

Tel: +43 6432 3393-113

stephanie.gschwandtner@gastein.com

www.presse.gastein.com

Programmschwerpunkte

YOGA

- Yoga auf der Aussichtsplattform am Stubnerkogel in Bad Gastein
- Vollmondyoga & Meditation in Sportgastein
- Hot-Yoga und Thermalwassermeditation in der Felsentherme Bad Gastein
- Waldbaden – Gehen, Atmen, Meditieren | Breath Walk
- Sun-Set-Meditation bei der Annenkapelle in Bad Hofgastein
- Entgiften und Entspannen mit Detox-Yoga
- Der richtige Dreh: Yoga & Spiraldynamik®
- Aerial Yoga (Fliegendes Yoga)
- Yogatherapie für einen gesunden Rücken
- Belastbar- und Fit-Yoga gegen Stress & Burnout
- Hatha-Yoga für freie Schultern & Nacken
- Kraft und Ausdauer mit High Intensity Yoga®
- Kinder- & Familienyoga
- Verspannungslösendes und stärkendes Forrest Yoga®
- Vinyasa-Flow-Yoga & Faszientraining
- Yin-/Yang-Yoga & Yoga Nidra
- Pool Yoga (Yoga im Wasser)
- Partneryoga (Yoga-for-Two)
- Yoga & Schreiben
- Yoga & Malen

TANZEN & KLANG

- Soul Motion®, Body Voicing (Singen & Körperarbeit)
- NIA & Conscious Dance (bewusster Tanz)
- Klang- & Meditationsreisen

KRÄUTER & ERNÄHRUNG

- Alpenkräuter & Ayurveda mit allen Sinnen entdecken
- Detox Kräuterwanderung am Höhenweg in Bad Hofgastein

NATUR & SPIRITUALITÄT

- Innere Einkehr und Natur-Meditation am Berg
- Yoga Walking entlang der Achenpromenade und Dorfgasteiner Kraftplätzen

Im Dialog | Vorträge & Diskussion zu den Themen:

- „Yoga als Unterstützung für das Herz“
- „Food for the Mind – Wie beeinflusst Nahrung unser Wohlbefinden?“
- „Blue Zones – das Leben und Essen der 100-jährigen“

Gesamtprogramm

Yogafrühling Gastein „Atme die Berge“ 25.Mai – 3. Juni 2018

>> Pdf Download

https://www.gastein.com/fileadmin/userdaten/dokumente/Events/yoga/YogaProgrammGastein_Atme_d_Berge.pdf

Partnerhotels mit eigenem Yogalehrer:

Bad Gastein

Alpine Spa Hotel Haus Hirt | www.haus-hirt.com

Hotel Miramonte | www.hotelmiramonte.com

Cesta Grand Aktiv Hotel | www.cesta-grand-hotel.com

Villa Excelsior | www.villa-excelsior.at

Hotel Alpenblick | www.alpenblick-gastein.at

Bad Hofgastein

Design Hotel Das Goldberg | www.dasgoldberg.at

Impuls Hotel Tirol | www.hotel-tirol.at

Hotel Norica Therme | www.thermenhotels-gastein.at/de/norica

Verwöhnhotel Bismarck | www.hotel-bismarck.com

Das Alpenhaus Gasteinertal | www.alpenhaus-gastein.com

Hotel Astoria Garden | www.thermenhotels-gastein.at/de/astoria

Hotel Klammer's Kärnten | www.hotel-kaernten.com

Hotel Österreichischer Hof | www.oehof.at

Hotel Völserhof | www.voelserhof.com

Johannesbad Hotel Palace | www.palace-gastein.com

Thermenhotel Sendlhof | www.sendlhof.at

Der Salzburger Hof | www.hotel-salzbürgerhof.com

Appartementhaus Gastein www.appartementgastein.com

Vorschau

Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration

Termin: **12. – 21. Oktober 2018**

Updates www.yoga-gastein.com