

YOGA FRÜHLIG GASTEIN

24. MAI BIS 2. JUNI 24

PREMIUM YOGA-PROGRAMM

€ 20,- PERSON / YOGA EINHEIT



DAS
ALPENHAUS

GASTEINERTAL

...vom Leben nahe den Bergen.

TATIANA
KOLLER



Tatiana ist davon überzeugt, dass wir ALLE bereits Yogis sind. Dafür ist es nicht notwendig flexibel zu sein oder auf dem Kopf zu stehen. Viel mehr geht es ihr darum, zurück ins Herz zu gehen. Und ein Herz haben wir alle. Yoga ist für sie kein Fitnessprogramm, sondern eine unendlich schöne Reise zu sich selbst. Es geht nicht um die perfekte Körperposition, sondern um das gute Gefühl, das bei der Yogapraxis entsteht.

24. MAI | 16.30-18 UHR

2502

YOGA FLOW

Loslassen & Erblühen.
Schaffe Raum für Neues.

25. MAI | 8.30-10 UHR

2503

VINYASA FLOW

Fit in den Frühling.
Herzöffner.

25. MAI | 16.30-18 UHR

2504

"ALL IN" YOGA FLOW

Meditation, Atmung,
Ausrichtung und
Tiefenentspannung.

26. MAI | 8.30-10 UHR

2505

MORNING FLOW

Raus aus dem Kopf und
rein in deinen Körper.

26. MAI | 16.30-18 UHR

2506

SANFTE YOGAPRAXIS

Erdung für Körper, Geist und
Seele.

27. MAI | 16.30-18 UHR

2508

YIN YOGA
& SOUND JOURNEY

Entspannung
& Gelassenheit.

28. MAI | 16.30-18 UHR

2510

REIKI & YOGA

Aktiviere & lenke die
universelle Lebenskraft.

29. MAI | 16.30-18 UHR

2512

YOGA NIDRA
NADABRAHMA MEDITATION

Eine Reise
zum inneren Klang &
Tiefenentspannung.

ANNEMARIE
LOMBARD PUNTSCHART



ist Austro-Amerikanerin, Yoga- und Meditationslehrerin, Reiki Master, Holistic Body Wisdom Guide, Public Speaker, PhotoStoryteller, Radiomacherin und DJane; also kurzum Seelenkünstlerin und moderne Medizinfrau.

Unter dem Motto #raisevibrations #healtogether ist es Annemarie's Ziel, ein einzigartiges Gefühl von Kraft und Präsenz, die aus dir kommt in ihren Ausbildungen, Zeremonien & Holistic Body Wisdom Sessions weiterzugeben. Ihre Ausbildungen & Sessions sind ein Aufruf zu Self-empowerment, Selbstverantwortung und ein spielerisches erfahren der LebensEnergie, so wie sie in uns fließt; und das Erkennen, Erfahren und Sein stabiler und sicherer Fundamente, basierend auf unserer Wahren Natur.

27. MAI | 8.30-10 UHR

2507

MORNING BEPRANA

Yoga Flow to explore.
connect, move. be prana

28. MAI | 8.30-10 UHR

2509

DYNAMISCHE KUNDALINI
MEDITATION

Dynamische Bewegung,
bewusster Atem und
meditative Vertiefung.

29. MAI | 8.30-10 UHR

2511

YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Holistic body wisdom
practice.

YOGA FRÜHLIG GASTEIN

24. MAI BIS 2. JUNI 24



PREMIUM YOGA-PROGRAMM

€ 20,- PERSON / YOGA EINHEIT



LISA
ARNDT

Yoga ermöglicht in besonderer Weise, sich auf unterschiedlichen Ebenen wahrzunehmen und die Möglichkeit, selbst Veränderung zu erzeugen. Das fasziniert Lisa jedes Mal, wenn sie selber praktiziert oder unterrichtet.

Lisa's Stunden sind ausrichtungsbasiert, kraftvoll und lebendig: Gegensätze spüren, bewusst im Moment zu sein und die Wirkung der Atmung zu spüren - so sind die Stunden jedes Mal eine kreative Erfahrungsreise mit der ein oder anderen Herausforderung.

30. MAI | 8.30-10 UHR

YIN YANG FLOW

2513 Find Balance. Flow to feel Alive & Grounded. Verbinde Kraft & Ruhr und finde über bewusstes Atmen deine Balance.

30. MAI | 16.30-18 UHR

STRETCH IT OUT

2514 Finde über gezielte Dehnungen und bewusste Atmung mehr (Frei)Raum.

31. MAI | 8.30-10 UHR

BE THE CHANGE

2515 Verändere deine Perspektive und öffne dein Herz für neue Impulse.

31. MAI | 16.30-18 UHR

MYSOFASCIAL RELEASE

2516 Löse Verspannungen und beruhige das Nervensystem: Loslassen, entspannen & regenerieren.

1. JUNI | 8.30-10 UHR

FEEL YOUR STRENGTH

2517 Ruhige aber kraftvolle Einheit, um die eigene Stärke zu spüren.

1. JUNI | 16.30-18 UHR

FIND PATIENCE

2518 In der Ruhe liegt die Kraft: Atme Stress bewusst weg, um neue Kräfte zu bündeln.

2. JUNI | 8.30-10 UHR

POWER UP & SLOW DOWN

2519 Das Leben ist voller Gegensätze: Spüre bewusste Anspannung, um danach bewusster zu entspannen.

2. JUNI | 16.30-18 UHR

YOGA TO ALIGN

2520 Breathe & Smile. Spüre die Kraft, Dehnung und bringe mehr Leichtigkeit in deine Praxis.