



Yoga: „Quelle der Inspiration“ 9. – 18.10.2020

Rund 40 Yogalehrende aus Österreich und Deutschland unterrichten in knapp zwei Wochen über 300 Yogaeinheiten. Und das nicht nur in Yogaräumen – in Gastein wird die Natur zum gigantischen Outdoor-Yogastudio. Yoga auf der Yogaplattform am Wasserfall, am Spiegelsee am Fulseeck oder am Gipfel des Stubnerkogels mit Blick auf die Dreitausender des Nationalparks Hohe Tauern. Hier, wo man der Sonne am nächsten ist, bekommt der Sonnengruß eine ganz neue Bedeutung

Programm für Hotel Alpenblick

Sa 10. Oktober 2020

08:00-09:30 | Kundalini Yoga - dem Zeitdruck widerstehen | *Johma*

SO 11. Oktober 2020 - findet bei jedem Wetter im Freien statt

08:00-09:30 | Yoga & Mindful Running | Im Anschluss abwehrsteigerndes und regeneratives Kneippen | *Neil Werzer & Theresa Gschwandtner*

Mo 12. Oktober 2020 – 20.00-21.30 | Harmony Dance | *Claudia Hirsch*

Di 13. Oktober 2020 – 7.30 – 9.00 | Strecken und verdrehen – Auf natürliche Weise aufwache und dehnen | *Claudia Hirsch*

Mi 14. Oktober 2020 – 20.00-21.30 | Rückengymnastik & Atem | *Claudia Hirsch*

DO 15. Oktober 2020 – 20.00-21.30 | Klangreise mit Klängen, Atem und Bewegung | *Claudia Hirsch*

FR 16. Oktober 2020

20:00-21:30 | Dynamisches Fasziyenoga | *Bettina Zenz*

SA 17. Oktober 2020

08:00-09:30 | Pranayama, Meditation & kräftigende Flows | *Verena Lainer*

Ort: [Ruheraum im Alpenblick](#)

Kosten: €15.- pro Einheit

Kurzbio & Kontaktdaten Yogalehrende Hotel Alpenblick Yogaherbst Gastein 9. – 18.10.2020

Johma - Sangeeta (Johanna Magdalena Haslinger)

Schwerpunkte: Kundalini Yoga, BreathWalk, Klang & Entspannung, intuitiver Gesang, Tönen & Mantra Singen

Johanna Magdalena Haslinger, bekannt unter Johma und ihrem yogischen Namen Sangeeta, vereint in ihrer Lehrtätigkeit die wichtigsten Aspekte der yogischen Lehre. Als Kundalini-Yogalehrerin vermittelt sie eine besonders sensitive Form des Yoga; beim BreathWalk lehrt sie den Einklang zwischen Bewegung und Atem; als Begleiterin bei Klangentspannung und Stimmfaltung führt sie ihre SchülerInnen über Stimm- und Klangerfahrungen zu tiefer Entspannung und einer ganz neuen Körper- und Selbstwahrnehmung.

www.johma.at

Kontaktdaten: Johma | Tel: 0660/76 07 411 | johanna.haslinger@gmx.net | www.johma.at

Bettina Zenz

Schwerpunkte: Vini Yoga, Yoga mit Schwerpunkt Faszien

Bettina Zenz ist seit 1999 eine begeisterte Yogaübende und hat ihre Ausbildung im Salzburger Yogazentrum Alpen bei Claudia Abel-Lang und Hilde Peer 2011 absolviert. Sie unterrichtet in der Stadt Salzburg mehrere Kurse in der Arbeiterkammer und VHS. Besonders wichtig in ihrem Unterricht ist ihr das Verbinden der Übungsabfolgen mit dem Atem.

<https://www.facebook.com/YogaBettinaZenzSalzburg/>

Kontaktdaten : Bettina Zenz | Tel: 0650/850 63 95 | bettischari@gmx.net | www.facebook.com/YogaBettinaZenzSalzburg/

Claudia Hirsch

Schwerpunkte: Harmony Dance, Contemporary Dance, Energiearbeit, ganzheitliche Bewegungsarbeit, Holistic pulsing. Claudia machte ihre Ausbildung in den Bereichen Tanzpädagogik in Graz und PDDS am Laban Centre in London sowie als Touristikkaufmann in Hofgastein/Kleßheim. Sie absolvierte zahlreiche Weiterbildungen für Rückenschule, Tanztherapie und andere Bereiche. Holistic pulsing, Klangmassage, Alexander Technik, unterschiedliche Energiearbeit oder Pilates bieten ein großes Spektrum, um jeden dort abholen zu können, wo er seine Resonanz findet. Zu den Grundlagen ihrer Arbeit zählen all diese Komponenten, die sowohl in der Bewegung als auch in der energetischen Arbeit ineinander fließen. Diesen Flow bringt Claudia auch in das Hotel, was das Besondere im Alpenblick ausmacht.

www.alpenblick-gastein.at