



Yogafrühling  
24.-30.5. 2024

Gastein

### Meine Einheiten im Überblick

DATUM	UHRZEIT	EINHEIT	HOTEL
24.05.2024	08.00 - 09.30	Feet up   Schritt für Schritt zum Upside down	Hotel Österreichischer Hof
24.05.2024	16.30 - 18.00	Das Herz über dem Kopf   Da ist schon was dran!	Hotel Norica Therme im Ö-Hof
25.05.2024	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow Wandserie 1   Sanftes Gleiten in Umkehrpositionen - Fokus: Nacken & Schultergürtel	Hotel Österreichischer Hof
25.05.2024	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow Wandserie 2   Umkehrpositionen in Kombination mit Oberkörperkraft	Hotel Norica Therme im Hotel Ö-Hof
26.05.2024	08.00 - 09.30	KriegerIn des Lichts   Die Vielfalt der Kriegerpositionen im Detail verstehen und integrieren	Hotel Österreichischer Hof
26.05.2024	16.30 - 18.00	Aquayoga : let go into the flow   Experimentierfreude mit dem eigenen Körper	Celtic Spa Hotel Norica Therme
26.05.2024	18.30 - 19.30	Atme mit dem Abendwind in den Sonnenuntergang   Berghaltung, Baumhaltung & Yoga nidra	Kurpark   Schlechtwetter: Seminarraum Lichtung, KTVB
27.05.2024	08.00 - 09.30	Sonnengrüße im Bausatzsystem   Dein persönliches Flowgefühl hast du in der Hand: Lerne Asanas zu verstehen, verbinden und deinem Körper anzupassen.	Hotel Österreichischer Hof
27.05.2024	16.30 - 18.00	Triyoga® Flow Wandserie 3   Stehpositionen - Oberschenkel (besonders geeignet für Biker & Kletterfans)	Hotel Norica Therme im Ö-Hof
28.05.2024	08.00 - 09.30	Triyoga® Flow Partnerübungen mit dem Ziel "das Rad"   "A little bit of everything" Stütze und lass dich unterstützen	Hotel Österreichischer Hof
28.05.2024	16.30 - 18.00	Aquayoga : let go into the flow   Experimentierfreude mit dem eigenen Körper	Celtic Spa Hotel Norica Therme
30.05.2024	19.00 - 20.00 Uhr	Aqua Yoga	Felsentherme



### INFO

Alles über den Yogafrühling Gastein 2024 findest du unter:  
<https://www.gastein.com/events/fruehling/yogafruehling/>

[www.weitzendorf.at](http://www.weitzendorf.at)

Margarete Weitzendorf **M** +43 676 46 45 360 **E** [margarete@weitzendorf.at](mailto:margarete@weitzendorf.at) **W** [www.weitzendorf.at](http://www.weitzendorf.at)