



## Wenn das Gasteinertal zum Yogatal wird

**Der Yogafrühling „Atme die Berge“ findet vom 24. Mai bis 5. Juni 2017 statt**

Es ist eine echte Erfolgsgeschichte. Zum vierten Mal gibt es nun den „Yogafrühling Gastein – Atme die Berge“ – mit vielen verschiedenen Kursen von zahlreichen renommierten Yogalehrenden. Das Besondere: Einige Yoga-Einheiten werden auch unter freiem Himmel angeboten. Und erstmals findet 2017 parallel die „diamond yoga conference“ statt.

13 Tage mit über 350 Yogaeinheiten in 20 Hotels und an besonders schönen Plätzen in der Natur. Der Gasteiner Yogafrühling ist nach nur vier Jahren zur größten Yogaveranstaltung Europas geworden. „Für unsere Kurse konnten wir wieder einige der prominentesten Yogalehrenden aus dem deutschen Sprachraum gewinnen“, sagt die Programmverantwortliche Elfi Mayr. „Außerdem gibt es auch 2017 wieder neue Yogatrends zu entdecken.“

### Zum Sonnengruß auf den Gipfel

Einer dieser Trends ist Yoga im Einklang mit der Natur. Und damit liegt Gastein quasi im Epizentrum dieses Trends: Meditatives Gehen entlang der Gasteiner Ache, Atemübungen in der Gischt am Wasserfall, eine Yogastunde am Morgen auf dem Gipfel des Stubnerkogels mit Blick auf die Dreitausender oder am Abend auf der Yogaplattform am Wasserfall in Bad Gastein – schöner kann kein Yogastudio sein. Das Motto des Gasteiner Yogafrühlings, Atme die Berge, wird hier mehr als eingelöst. Man kommt runter, der Blutdruck sinkt, die Muskeln entspannen sich.

### Meditation im Heilstollen, Yoga für Kinder oder fliegendes Yoga

Weltweit einzigartig ist der Gasteiner Heilstollen, ein feucht-warmer Radonstollen. Auch hier werden während des Yogafrühlings Meditations- und Entspannungsübungen angeboten. Einer der am besten besuchten Kurse in den vergangenen Jahren war das Aerial oder auch fliegende Yoga, bei dem man fast wie ein Akrobat in Tüchern hängt. Auch in diesem Mai steht der Kurs, bei dem man seine Yogaübungen über dem Boden schwebend ausübt, wieder auf dem Programm. Ein richtiges Familienerlebnis für Groß und Klein sind die Kinder- und Familienyogastunden. Hier lernen Kinder unter anderem lustige Yogahaltungen, bei denen sie wie ein Löwe brüllen dürfen oder mutig wie ein Held sein müssen. Außerdem gibt es Detox-Yoga, Hatha-Yoga, Yin-Yoga, Pool-Yoga, Partner-Yoga, Yoga und Tanz (Nia), Pranayama, Duftmeditation und vieles mehr.

### Yoga-Konferenz mit Young-Ho Kim

Zeitgleich zum Yogafrühling findet 2017 die „diamond yoga conference“ statt, bei der rund 100 Gäste erwartet werden, die sich oftmals schon ein Jahr im Voraus angemeldet haben. Denn geleitet wird das Programm von Young-Ho Kim. Der in Südkorea geborene Kim hat seit zehn Jahren ein Yoga Studio in Frankfurt und gilt als Yoga-Guru.

### „Atme die Berge“-Yoga-Tage im Paket

Insgesamt 33 Betriebe im Gasteinertal bieten zwischen dem 24. Mai und dem 5. Juni ein praktisches Yoga-Package. Darin enthalten sind sieben Übernachtungen und ein 7-Tages-Yogapass, mit dem man an allen öffentlichen Yogaeinheiten teilnehmen kann: am Wasserfall, auf der Hängebrücke am Stubnerkogel, im Kurpark oder an den Kraftplätzen. Preis: mit Frühstück ab 330 Euro, mit Halbpension im 3-Sternehotel ab 428 Euro, im 4-Sternehotel ab 582 Euro. Bei der kleineren Version des Pakets kosten vier Nächte inklusive einem 3-Tages-

Yogapass in einer Frühstückspension ab 190 Euro, mit Halbpension im 3-Sterne-Hotel ab 246 Euro und im 4-Sterne-Hotel ab 334 Euro.

Die Gasteiner Yogatage gibt es auch vom 20. bis 29. Oktober: Yogaherbst Gastein – Quelle der Inspiration. Mehr Informationen dazu und das komplette Angebot des Yogafrühlings „Atme die Berge“ unter: [www.yoga-gastein.com](http://www.yoga-gastein.com)

---

**Informationen für Medien:**

Stephanie Gschwandtner  
Gasteinertal Tourismus GmbH  
Tel. +43/6432/3393-113

[presse@gastein.com](mailto:presse@gastein.com), [www.presse.gastein.com](http://www.presse.gastein.com)

Nina Genböck, genböck pr + consult  
Ritterstraße 3, 10969 Berlin  
Tel. +49/30/224877-01

[nina.genboeck@genboeckpr.de](mailto:nina.genboeck@genboeckpr.de), [www.genboeckpr.de](http://www.genboeckpr.de)