

Presseinformation

18. August 2017



Yoga-Herbst in Gastein – eine „Quelle der Inspiration“

NEU: Mit SUP-Yoga auf dem Thermalwasser Badesee und Meditation im Berg

Die Gasteiner Herbst-Yoga-Tage finden vom 20. bis 29. Oktober statt. In dieser Zeit können Teilnehmer/innen an rund 250 Einzelveranstaltungen zum Thema Yoga teilnehmen. Die verschiedenen Yoga-Einheiten, Kurse und Workshops werden zum Teil auch an der frischen Luft in den Bergen, auf Thermalwasser oder im Heilstollen abgehalten.

Yoga auf dem Thermalwasser Badesee, am Wasserfall oder am Spiegelsee auf dem Berg

Erstmals finden im Herbst Yoga-Einheiten auch auf einem der beiden erst im Juli eröffneten Thermalwasser Badeseen in der Alpentherme Bad Hofgastein statt: Stand Up Paddeling Yoga, also Yoga auf dem SUP-Board. Diese Yoga-Variante bietet einige Vorteile gegenüber den Übungen auf der Matte. Erstens werden Flexibilität, Balance und Kraft mehr gefordert und zweitens macht es richtig Spaß, doch mal die Balance zu verlieren. Die neuen Thermalwasser Badeseen werden nämlich direkt und täglich frisch mit reinem, 25 Grad warmen Thermalwasser gespeist. Gereinigt wird das Wasser übrigens mit einer biologischen Filteranlage, so dass sich in den Seen keine chemischen Zusatzstoffe wie etwa Chlor befinden.

Dass Wasser sehr entspannend wirkt, zeigen auch die Yoga-Einheiten auf der Plattform am berühmten Wasserfall in Bad Gastein, wo sich der feine Sprühnebel wohltuend auf die Haut legt und die Atemwege reinigt. Am Spiegelsee nahe der Bergstation der Dorfgasteiner Bergbahn genießt man während den Asanas den Blick aufs Wasser, die wunderschöne Bergkulisse im Hintergrund und die gesunde Höhenluft auf über 1.800 Metern.

Meditieren im Radon-Heilstollen

Runterkommen, Loslassen und dabei heilende Luft einatmen. Im Gasteiner Radon-Heilstollen werden verschiedene Entspannungs- und Meditationsübungen angeboten. So kann man beim Meditieren und Yoga machen gleichzeitig etwas für sein Immunsystem tun, denn die Aufnahme des Edelgases Radon über Atemwege und Haut wirkt unter anderem wie eine Erkältungsprophylaxe. Weitere Einheiten aus unterschiedlichen Richtungen, wie etwas Aerial Yoga, Hatha-Yoga für einen gesunden Rücken, Partnernyoga, Pool Yoga, High Intensity Yoga, Kinder- und Familienyoga, Yin/Yang-Yoga, Yoga und Malen, Yoga Nidra oder Gesundheitsyoga, werden in verschiedenen Hotels oder an besonders schönen Plätzen in der Gasteiner Natur angeboten.

250 Yoga-Stunden von 40 Lehrenden für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Gasteiner Yoga-Tage im Oktober sind das goldene Pendant der Yoga-Tage im Frühjahr. Freut man sich im Mai, bei den Yoga-Einheiten unter freiem Himmel darüber, die frische Frühlingluft zu atmen, genießt man im Herbst das warme Licht, das allem einen leicht goldenen Anstrich verleiht. Vom 20. bis zum 29. Oktober geben rund 40 zertifizierte Yoga-Lehrende und Vortragende etwa 250 verschiedene Yoga-Stunden, Workshops und Kurse, die sowohl Yoga-Neueinsteiger als auch fortgeschrittene Yogis besuchen können. Ergänzt werden die Yoga-Einheiten durch kreative und spirituelle Angebote aus den Bereichen Tanz, Kräuter & Ernährung und Natur & Spiritualität.

Yoga-Urlaubs-Package zur „Quelle der Inspiration“

Das Package ist in mehreren Partnerbetrieben des Yoga-Herbsts zwischen dem 20. und 29. Oktober 2017 buchbar und beinhaltet einen 3-Tages-Yoga-Pass, der für Yoga-Einheiten auf öffentlichen Plätzen gültig ist. Vier Übernachtungen kosten je nach Unterkunft ab 198 Euro.

Die nächsten Yoga-Tage in Gastein finden im Frühjahr vom 25. Mai bis 3. Juni 2018 statt. Die Herbst-Yoga-Tage 2018 sind für den Zeitraum vom 26. Oktober bis 4. November geplant.

Mehr Informationen und das komplette Angebot unter: www.yoga-gastein.com

Informationen für Medien:

Stephanie Gschwandtner
Gasteinertal Tourismus GmbH
Tel. +43/6432/3393-113
presse@gastein.com, www.presse.gastein.com

Nina Genböck, genböck pr + consult
Ritterstraße 3, 10969 Berlin
Tel. +49/30/224877-01
nina.genboeck@genboeckpr.de, www.genboeckpr.de