

Presseinformation

28. August 2020



„Yogaherbst“ in Gastein – eine „Quelle der Inspiration“ Mit Yoga das Immunsystem stärken – Sport mit Natur vereinen

Vom 9. bis 18. Oktober 2020 verwandelt sich das Gasteinertal im sechsten Jahr zum Zentrum zahlreicher Gesundheitsangebote im Rahmen der Yogatage. Beim jährlich stattfindenden „Yogaherbst“ unter dem Motto „Quelle der Inspiration“ gibt es rund 300 Yoga-Einheiten und Workshops von Gesundheits-Yoga, Mental-Yoga bis zu außergewöhnlichen (Nacht-)Wanderungen und dem Waldbaden in der Gasteiner Bergwelt für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Kurse finden an der frischen Luft statt – auf der Yoga-Plattform am Stubnerkogel, am Wasserfall oder im Nationalpark Hohe Tauern.

Yoga in besonderen Zeiten

Gastein präsentiert sich als alpine Gesundheitsregion. Neben den ortsgebundenen Heilmitteln, dem Thermalwasser, dem Radon-Heilstollen und dem Thermal-Dunstab, ist Yoga ein wesentlicher Teil des umfangreichen Gesundheitsangebotes in Gastein. Yoga wird ganzjährig angeboten: im Sommer an spektakulären Naturplätzen und in vielen Hotels. Beim Yoga stärkt man das Immunsystem, lernt besser mit Stress umzugehen und tut viel für die innere Balance. Viele Yoga-Kurse finden in der freien Natur statt und bieten dadurch den gebotenen Abstand zu anderen Teilnehmern.

Die Auflagen und Corona-Maßnahmen werden natürlich berücksichtigt und dem jeweils aktuellen Standard angepasst. Zum Beispiel ist die Teilnehmeranzahl bei öffentlichen Einheiten begrenzt, jeder soll seine eigene Yoga-Matte mitbringen. Eine Anmeldung ist erforderlich. Über das übliche Ausmaß hinaus werden in diesem Jahr so viele Einheiten wie möglich im Freien abgehalten. Wenn dies wittertechnisch nicht möglich sein sollte, stehen immer Räumlichkeiten bereit, die genügend Platz bieten, um den Mindestabstand einzuhalten. Die Yoga-Einheiten können über www.yoga-gastein.com, bei den jeweiligen Hotelrezeptionen oder bei den Kur- und Tourismusverbänden gebucht werden.

Yoga in der Natur – am Gipfel des Stubnerkogels, am Wasserfall oder in der Alpentherme

Yoga in Gastein: Das ist Yoga an besonders schönen Plätzen, eingebettet in eine einzigartige Naturkulisse. Gelassenheit spüren und Ruhe finden bei den Yoga-Tagen auf bis zu 2.250 Metern Seehöhe. Umgeben von Bäumen, mit Blick auf das einmalige Bergpanorama von Gastein und dem Rauschen des mächtigen Gasteiner-Wasserfalls, bietet der „Yogaherbst“ in Gastein ein wahres Naturerlebnis. Die speziellen Kraftorte im Gasteinertal sind nicht nur beeindruckende Naturschauplätze, sondern auch Orte, an denen man sich wohlfühlt.

An zehn Tagen können Yoga-Interessierte verschiedene Stile und Einheiten der indischen Tradition genießen. Ankommen, durchatmen und Kraft tanken an den schönsten Plätzen in Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein. Ein Angebot an vielfältigen und beliebten Yoga-Einheiten mit geprüften Yoga-Lehrenden von Power-Yoga über Aerial-Yoga bis hin zu Gesundheits-Yoga stehen hier im Fokus und sind die ideale Gelegenheit, um noch einmal vor dem Winter seine Akkus aufzuladen. Die Yoga-Einheit „Yoga am Berg“ auf der Aussichtsplattform am Stubnerkogel und auf der Schlossalm verspricht einen imposanten Ausblick auf die Gipfel der Hohen Tauern.

Wer Yoga mit einem Thermenbesuch kombinieren möchte, bucht die Yoga-Einheit „Hot Yoga“ in der Felsentherme in Bad Gastein oder „Flow-Yoga“ in der Alpentherme in Bad Hofgastein. Neben dem

wohl temperierten Thermalwasser der Becken, laden die einmaligen Thermalwasser-Badeseen in der Alpentherme zum Schwimmen und Entspannen ein.

300 Yoga-Einheiten und 32 Yoga-Lehrende für Anfänger und Yoga-Profis

Teilnehmer können ihr Yoga-Wissen und die einzelnen Körper- und Atemübungen in weiteren Workshops vertiefen, die den Schwerpunkt auf weibliche Gesundheitsthemen, Stressmanagement und Achtsamkeit setzen.

Beim „Female health-Yoga“ Workshop (9.-11.10) werden im Rahmen bestimmter Bewegungsanleitungen Gelenke und Muskeln richtig stabilisiert. Der Workshop „Yoga und Heilkräuter für weibliche Hormonbalance“ (16.-18.10.) präsentiert bestimmte Yoga-Übungen, die den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht bringen und stellt naturkundliche Produkte aus heimischen Kräutern für die Frauengesundheit dar. Der Workshop „Raus aus dem Gedankenkarussell“ (9.-11.10.) sorgt dafür durch Mental-Yoga im Alltag entspannter mit Stress umgehen zu können. Spezifische Atemtechniken, Mediationsübungen und Kenntnisse der Yoga-Philosophie werden zudem in weiteren Yoga-Workshops nähergebracht.

Yoga-Nachtwanderungen, Waldbaden und Jodl-Walk

Eine Besonderheit im Rahmen der Yoga-Tage ist die Kombination von Yoga und Wandern. Meditative Wanderungen inmitten der Natur sind sowohl tagsüber als auch nachts möglich. Entlang des Naturerlebniswegs „Alte Straße“ in Dorfgastein erfährt man zudem auch viel über die Geschichte der Fauna und Flora in Gastein. Ein weiteres außergewöhnliches Erlebnis ist das geführte Waldbaden im Angertal. Eine Wanderung entlang des Angerbaches auf 1.180 Metern Höhe umgeben von dichten Wäldern, klarem Bachwasser und frischer Alpenluft liefert neue Energie für den Körper. In der Yoga-Einheit „Jodl-Walk – Atmen, Gehen, Jodeln“ führt man fließende Bewegungen in Verbindung mit Singen aus. Sport und Musik vereinen sich und fördern zudem Kreativität und Motivation des Geistes.

Musikalisches Highlight: Renée Sunbird bei freiem Eintritt

Traditionsgemäß wird der „Yogaherbst“ mit einem musikalischen Konzert bei freiem Eintritt eröffnet. Am 10. Oktober ab 20.00 Uhr sorgt Renée Sunbird gemeinsam mit Boris Georgiev im Kongresszentrum Bad Hofgastein für eine stimmungsvolle Atmosphäre. Eine Mischung aus Pop und Indie, mit Liedern in Englisch und Französisch, sowie Mantren-Singen garantieren ein abwechslungsreiches Eröffnungskonzert zu Beginn des „Yogaherbsts“ in Gastein.

Yoga-Packages für den idealen Herbsturlaub in Gastein

Die Yoga-Tage in Gastein gibt es zwei Mal pro Jahr, jeweils zehn Tage lang im Frühling und im Herbst. Die Tageskarten sind ausschließlich für öffentliche Einheiten gültig – Hoteleinheiten und Workshops sind nicht inkludiert. Das Yoga-Packages „3 Nächte: Yoga zum Kennenlernen“ gibt es ab 125 Euro pro Person und beinhaltet drei Übernachtungen in der gewünschten Unterkunfts-kategorie sowie einen Yoga-Tagespass. Zusätzliche Yoga-Einheiten können optional dazu gebucht werden. Zur Auswahl stehen zwei weitere Yoga-Packages, die sieben Übernachtungen mit einem 7-Tage-Yogapass und vier Übernachtungen mit einem 3-Tage-Yogapass enthalten. Die Yoga-Packages sind online auf www.gastein.com/yoga buchbar. Hotelgäste haben in den Yoga-Einheiten einen fixen Platz. Freie Plätze für externe Gäste stehen jedoch, je nach Kapazität der einzelnen Yoga-Einheiten, zur Verfügung.

Die drei Gasteiner Orte – Bad Gastein, Bad Hofgastein und Dorfgastein – sind auch im Frühling wieder Schauplatz der größten Veranstaltung dieser Art in ganz Europa: der „Yogafrühling“ – „Atme die Berge“ vom 20. bis 30. Mai 2021.

Mehr Informationen und alle Angebote unter: www.yoga-gastein.com

Informationen für Medien:

Harald Kohler

Gasteinertal Tourismus GmbH

Tel. +43/6432/3393-290

presse@gastein.com, www.presse.gastein.com

Nina Genböck, genböck pr + consult

Märkisches Ufer 28, 10179 Berlin

Tel. +49/30/224877-01

nina.genboeck@genboeckpr.de, www.genboeckpr.de