



welcome to  **yunion**

Willkommen beim **yunion Yogafestival 2023**! Wir freuen uns sehr, dass du da bist und wir in den nächsten Tagen gemeinsam Yoga machen. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an unseren Partner, den Kur- und Tourismusverband Bad Hofgastein, die uns alle hier im wunderschönen Gasteiner Tal Willkommen heißen!

In diesem Festival-Guide findest du alle wichtigen Infos für die Festivalwoche. Beim Check-In an unserem Stand im Kongresszentrum hast du ein Festivalbändchen bekommen. Bitte trage dieses die ganze Woche zu den Kursen, damit unser Team dich als Festivalteilnehmer erkennen kann.

Auf den folgenden Seiten findest du unser Festivalprogramm. Du brauchst dich nicht vorher zu einzelnen Yogakursen anmelden. Alle Locations sind groß genug, sodass du jederzeit spontan entscheiden kannst, welcher Kurs jetzt der richtige für dich ist. Nur für die Wein und Kaffee Tastings und das Waldbaden benötigen wir vorab eine Anmeldung über yunion.de.

Die Kurse finden in verschiedenen Locations statt, die alle fußläufig zu erreichen sind. Die Hauptbühne ist die **Flowstage** (Gastein Alm, Schlossgasse 1). Daneben gibt es die **Hall of Bliss** (Kursaal, Kurpromenade 2-4), die **Shavasana Shala** und den **Room of Wisdom**, wo vormittags das Inside Yoga Teacher Training stattfindet, (beides im Kongresszentrum, Tauernplatz 1) und die **Mountain View**, eine Yogaplattform an der Bergstation der Schlossalmbahn.

Wenn du magst, bist du am Montag-, Mittwoch- und Freitagabend zu unseren After-Flow-Partys in der Alm Bar bei der Flowstage eingeladen. Bei Musik und Getränken lassen wir den Festivaltag gemeinsam ausklingen. Damit die schönsten Festival-Momente festgehalten werden, sind unsere Fotografen und Social Media Beauftragten mit Kameras und Handy in den Kursen und auf dem Gelände unterwegs. Falls du nicht fotografiert werden möchtest, gib ihnen einfach kurz Bescheid.

Bitte vorher anmelden

Zu den Yogakurse brauchst du dich nicht anmelden, für die folgenden Einheiten des Rahmenprogramms benötigen wir allerdings eine Anmeldung.



COFFEE TASTING

Alm Bar

mit Daniel Nekola, Baristas United

Am Kaffeestand bekommst du die ganze Woche über frischen Kaffee. Wer tiefer in die Welt des Kaffees eintauchen mag, kann das bei einem Kaffee-Seminar tun. **Hier geht es zur Anmeldung**



WALDBADEN

Treffpunkt: Tourismuszentrum

mit Stefan Wildling

Begib dich auf eine 3-stündige Tour und tanke dich in der Natur auf.

Hier geht es zur Anmeldung



WINE TASTING

Restaurant Weitmoserin

mit Julian Scharfetter

Verkostete und analysiere 8 "low-intervention-wines" oder auch "natural wines".

Hier geht es zur Anmeldung

Montag, 28. August 2023

REBECCA RASMUSSEN

11:00-12:30 Uhr , Flowstage

Inside Flow - In Inside Flow, you are singing a song with your body. It is an evolution of Vinyasa Yoga taught on beat to modern music.



MATT GIORDANO

11:00-12:30 Uhr, Shavasana Shala

Teachers workshop: working with injuries - As a yoga teacher you have likely come to realize that most people are dealing with some kind of ache, pain, discomfort or injury. This workshop will provide you with the knowledge and skills to feel more confident in creating guiding students and anatomically informed sequences for all levels yoga classes and one on one private clients.



MATT GIORDANO

13:00-14:30 Uhr , Flowstage

Freedom of the heart - Learn the signature technique called "bowing the spine" in order to develop pain free, joyful backbends, aka Heart Openers. Release the common discomfort that arises from improper bio-mechanics when practicing backbends.



BEA HORVATH

13:00-14:30 Uhr

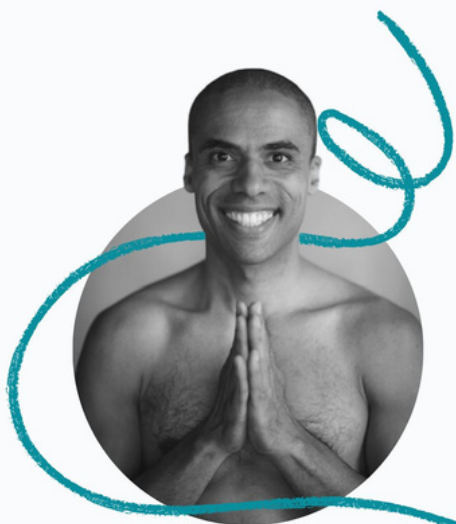
Inside Flow - Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



MATHIEU BOLDRON

13:00-14:30 Uhr, Shavasana Shala

Arm balance & Inversion - In this workshop we will cultivate the strength and agility necessary to safely explore these fun and challenging postures.





Welcome classes

15:30-17:00 – Align to inspire

17:30-19:00 – Glow with the flow

Montag, 28. August 2023



MATT GIORDANO, MATHIEU BOLDRON & HIE KIM

15:30-17:00 Uhr, Flowstage

Welcome class "Align to inspire"

KATRIN FRANK

15:30-17:00 Uhr, Hall of Bliss

Listen to your heartbeat – backbend flow – Wir lenken die Aufmerksamkeit auf unsere Körpervorderseite und nehmen uns Zeit von sanften Rückbeugen in tiefere zu fließen. Die Einheit schenkt dir Zeit und Raum deinen Herzraum zu öffnen, dich mit dir zu verbinden und alles, was in dir ist zu spüren, zuzulassen und zu akzeptieren.



REBECCA RASMUSSEN

15:30-17:00 Uhr, Shavasana Shala

Slow Liquid Flow – Dive into slow watery motion, restoring your connection to the water within. Explore a fluid practice that balances effort and surrender, unlocking your inner power. From fluid vinyasa to nourishing postures, we will find stillness and strength within.



REBECCA RASMUSSEN & ANNA HERZ

17:30-19:00 Uhr, Flowstage

Welcome class "Glow with the flow"

NELL LEISS

17:30-19:00 Uhr, Hall of Bliss

Deep Dive into the unknown – Asana, Pranayama & Yoga Nidra

In dieser Einheit bewegst du zunächst den Körper durch sanfte fließende Asanas, um den Geist und deine Energie zu mobilisieren. Nach der Asana-Praxis lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Kraft des Atems, sodass du gut vorbereitet dich auf die Erfahrung von Yoga Nidra, auch „der Schlaf des Yogi“ bekannt, erleben kannst.



NICKI VELLICK

17:30-19:00 Uhr, Shavasana Shala

Rhythms of gratitude – Mit dieser Praxis lädst du Wohlbefinden und eine tiefe Freude in dein Leben ein. Denn das ist es, was uns die Dankbarkeit schenkt.





AFTER FLOW PARTY

Montag, 21:30 - 24:00 Uhr
Almbar bei der Flowstage

Dienstag, 29. August 2023



BARBARA PEISL

08:00-09:00 Uhr, Hall of bliss

flow into the day – Guter Laune Flow – ideal geeignet für alle, die sich gerne zu Musik bewegen und den Tag mit Bewegung starten. Im Fluss mit Musik und Atmung bewegen wir uns zur Musik und wärmen unsere Muskeln auf für einen entspannten Start in den zweiten Festivaltag.



PATRICIA WINDT

08:30-09:30 Uhr, Shavasana Shala

Bright morning – Patricia von BRIGHT YOGA weckt dich sanft auf. Es geht ruhig und entspannt los. Im Verlauf der 60 Minuten wirst du immermunter und gegen Ende der Stunde wach und aktiv.



WALDBADEN

09:00-12:00 Uhr

bitte vorher anmelden

CELEST PEREIRA

10:30-12:00 Uhr, Flowstage

Brainy Backbends – This workshop covers the anatomy of the spine, shoulders and hips, and how to use these structures effectively in backbend poses. We will also explore how to use various brain drills to help the body go deeper into the various poses.



KATRIN FRANK

10:30-12:00 Uhr, Hall of Bliss

Take it easy – take it slow – Dieser Slow flow in Kombi mit langen tiefen Dehnungen lässt dich entschleunigen, regenerieren, abschalten und durchatmen. Ideal, wenn du schon ein wenig Muskelkater der letzten Tage hast!



Dienstag, 29. August 2023

MATT GIORDANO

10:30-12:00 Uhr, Shavasana Shala

Arm balance: unlock your potential – Arm balances are some of the most fun, exciting, and challenging poses of the yoga practice. They can also be intimidating and discouraging without the proper technique and guidance.



COFFEE TASTING

10:45 - 12:45, Alm Bar

bitte vorher anmelden

MATT GIORDANO

12:30-14:00 Uhr, Flowstage

Journey to bliss – A full spectrum yoga class utilizing Asana, Breathwork and Meditation to get back to that experience we all know and love, "Bliss". This workshop is perfect for you if you are wanting the full experience of yoga for the body, breath, mind, and soul.



DANIELA DIHSMAYER

12:30-14:00 Uhr, Shavasana Shala

Inneres Wachstum zulassen – Alle Welt redet von Resilienz und mentale Stärke – wir gucken es uns an, was du für dich künftig tun kannst, um (weiter) zu wachsen.



NELL LEISS

13:30-14:30, Mountain View

Prana Vayu Flow



Dienstag, 29. August 2023

MATHIEU BOLDRON

15:00-16:30 Uhr

Backbend & Kirtan – In this workshop we will cultivate the strength and agility necessary to safely explore these fun and challenging postures!



ANNA GRAEFENHAN

15:00-16:30 Uhr

Facespine Yoga - Herzöffnung unter Embodiment

Perspektive – Tauche ein in die Welt des Embodiments, bei dem wir bewusst unseren Körper spüren und ihn als wertvolles Instrument für unsere persönliche Entwicklung nutzen. Die Herzöffnung steht dabei im Zentrum und ermöglicht eine tiefere Verbindung zu uns selbst und anderen Menschen mit Empathie, Liebe und Mitgefühl.



REBECCA RASMUSSEN

15:00-16:30 Uhr

Graceful transitions – In graceful transitions, you will learn specific techniques on how to transition gracefully between postures so you can feel the freedom in your movement, flow with ease, and express yourself from the heart.



REBECCA RASMUSSEN

17:00-18:30

Inside Flow – In Inside Flow, you are singing a song with your body. It is an evolution of Vinyasa Yoga taught on beat to modern music.



KAE WATCHARIN

17:00-18:30 Uhr

Foundation of thai massage – In this class you will learn the basic movement, foundation. Combining with Thai Massage theory, techniques instruction and practitioner assisted points pressure massage, trigger and stretching so you can give your partner, your friends, and your family, the wonderful benefits of massage.





NICKI VELLICK

21:30-22:15 Uhr, Shavasana Shala

Gute Nacht Yoga - Lass dich mit bewussten Atemübungen, liebevollen Dehnungen, Gesang und Geschichten in einen Zustand von Frieden, Ausgeglichenheit und einer tiefen Zufriedenheit bringen.



Mittwoch, 30. August 2023

DANIELA DIHSMAIER

08:00-09:30 Uhr, Hall of Bliss

Selbstwert, Perfektion und Vergleiche – Viele Menschen tragen perfektionistische Antreiber in sich. Besonders Frauen sind beim Körperideal betroffen. Menschen, die ständig ihr Bestmögliches bringen wollen, suchen Aufwärtsvergleiche. So sinkt das eigene Selbstwertgefühl. Hier setzt dieser Workshop an.



LILLI HORBACH

08:15-09:00 Uhr, Treffpunkt: Hotel Blü Lobby

Easy Morning Run – Starte bewegt in den Tag mit einer Lauf-Runde mit Lauf-Coach Lilli. Jeder ist willkommen.



NELL LEISS

08:30-09:30 Uhr, Shavasana Shala

Morning Glory – Mindful Movement – Starte den Tag mit einer stärkenden und gleichzeitig sanften Asana Praxis, die dir neue Energie schenken wird.



MATT GIORDANO

10:30-12:00 Uhr, Flowstage

Handstand: The 3 secrets – Learning to handstand is a process, abundant with discovery and amazement. Whether this is your first inversion workshop or you are well versed in the art of handstands, brace yourself as we delve into alignment, work toward mastery of the shoulder girdle, and explore acrobatic principles so you can build confidence and manifest a greater sense of balance.



Mittwoch, 30. August 2023

BARBARA PEISL

10:30-12:00 Uhr , Hall of bliss

Inside Flow – Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird.

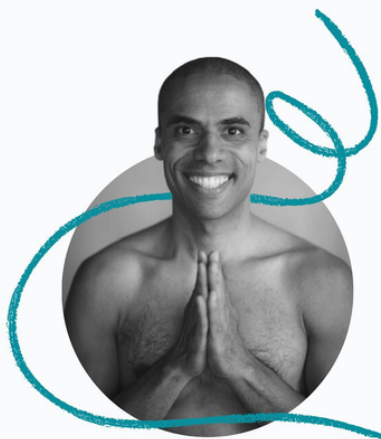
Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



CELEST PEREIRA

10:30-12:00 Uhr , Shavasana Shala

Breathing and the brain – Did you know that breathing can deepen your backbends, make your chaturangas stronger and improve your shoulder flexibility? There is so much more to the breath than meets the eye. Yes it helps with oxygenating the tissues and calming the nervous system, but there is an entire neurological element which can transform your practice.



MATHIEU BOLDRON

12:30-14:00 Uhr , Flowstage

Puzzle Flow & Pranayama – A complete masterclass to express your full potential. Learn to articulate your movements on the pulse of your breath!



REBECCA RASMUSSEN

12:30-14:00 Uhr , Shavasana Shala

Inside Flow – In Inside Flow, you are singing a song with your body. It is an evolution of Vinyasa Yoga taught on beat to modern music.



ANNA HERZ

13:30-14:30, Mountain View

Inside Yoga



Mittwoch, 30. August 2023

NICKI VELLICK

15:00-16:30 Uhr, Flowstage

Inside Flow - Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



REBECCA RASMUSSEN

15:00-16:30 Uhr m Hall of bliss

Mindfully move - Come transform the way you move on the mat. With a focus on mindful movement, this class will help you dive deeper into your body to reveal all the possibilities. You will learn how to integrate earth, water, fire, and air into your movement to create balance and harmony. Become embodied through awareness and techniques to create lightness in your movement, build trust in yourself, and leave feeling strong, empowered, and fully alive.

MATHIEU BOLDRON

15:00-16:30, Shavasana Shala

Change Perspective Yoga - A well rounded masterclass to recharge, have fun and share. We will integrate what has been seen in the previous classes to a complete practice. Enjoy!



MATT GIORDANO

17:00-18:30 Uhr, Flowstage

Journey to bliss - A full spectrum yoga class utilizing Asana, Breathwork and Meditation to get back to that experience we all know and love, "Bliss". This workshops is perfect for you if you are wanting the full experience of yoga for the body, breath, mind, and soul.

KAE WATCHARIN

17:00-18:30 Uhr, Shavasana Shala

Thai yoga massage stretching for upper body - During the course you will learn how to deepen the recipient's asana for Upper Body in which we focus on dynamic bodywork therapy based upon Thai yoga and Thai Energy line practices, in which recipient's postures resemble yoga stances. These include gentle rocking, deep stretching and rhythmic compression.





WINE TASTING

17:15 - 19:15 Uhr, Restaurant Weitmoserin

mit Julian Scharfetter

bitte vorher anmelden

AFTER-FLOW-PARTY

21:30-24:00 Uhr, Alm Bar

mit DJ Alessio

Donnerstag, 31. August 2023



ANNA GRAEFENHAN

08:30-09:30 Uhr, Shavasana Shala

Facespine Meditation für Herzkohärenz – Erlebe die Kraft der Herzkohärenz-Meditation, bei der Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden und harmonisch zusammenwirken.



BARBARA PEISL

08:00-09:00 Uhr, Hall of bliss

wake up & shine – Mit Vitamin B(ewegung) und einem bunten Mix aus Mobilisierung, Flow und Yoga fürs Gehirn bringen wir Körper & Geist in einen geschmeidigen Zustand, die müden Muskeln und den Kreislauf in Schwung, die Lymphe zum Fließen.



NICKI VELLICK

10:30-12:00 Uhr, Flowstage

Inside Flow – Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



NELL LEISS

10:30-12:00 Uhr, Hall of bliss

Gesunde Ernährung im Alltag & Yoga – In diesem Workshop beschäftigten wir uns mit verschiedenen Fragen rund um eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung und damit, wie du die yogische Ernährung in deinen Alltag integrieren kannst.



CELEST PEREIRA

10:30-12:00 Uhr, Shavasana Shala

Yoga myths – Yoga is a true art form that has been influenced by many over the centuries. While much of the science is transformational, there are some aspects that need revision and fresh eyes. This workshop will explore some of the old myths that have been perpetuated for many years and we take a closer look at the cutting edge science shedding new light on these concepts.



COFFEE TASTING

10:45 - 12:45 Uhr, Alm Bar

mit **Daniel Nekola, Baristas United**

bitte vorher anmelden



Donnerstag, 31. August 2023



AMI NORTON

12:30-14:00 Uhr, Flowstage

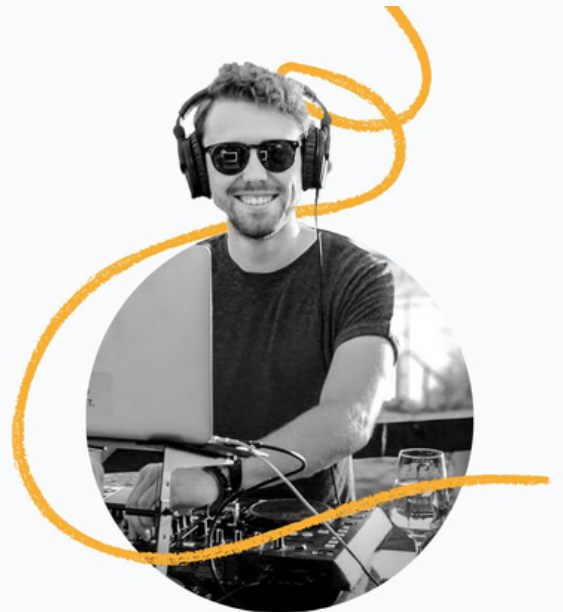
Melt into You - Conscious Connection Flow - This workshop is all about nurturing your connection to yourself - melting into you. Combining a mindful, slow flow sequence designed as a meditation in movement with long-held stretches (yin style), meditation (beginner-friendly), and journaling, Ami will share practices that she uses herself to help you to turn the gaze inwards and cultivate a conscious connection between your body, mind, and soul.



ALESSIO GERBIG - TINT YOGA

12:30-14:00 Uhr, Shavasana Shala

Mehr Online-Sichtbarkeit als Yogalehrer*in - Erweitere dein Wissen und entdecke spannende Wege, um als Yogalehrer/-in online sichtbarer zu werden. In diesem inspirierenden Vortrag zeige ich dir praktische Strategien und Kanäle, die dir helfen, deine Yoga-Praxis bekannter zu machen.



KATRIN FRANK

13:30-14:30, Mountain View

Alm Yoga

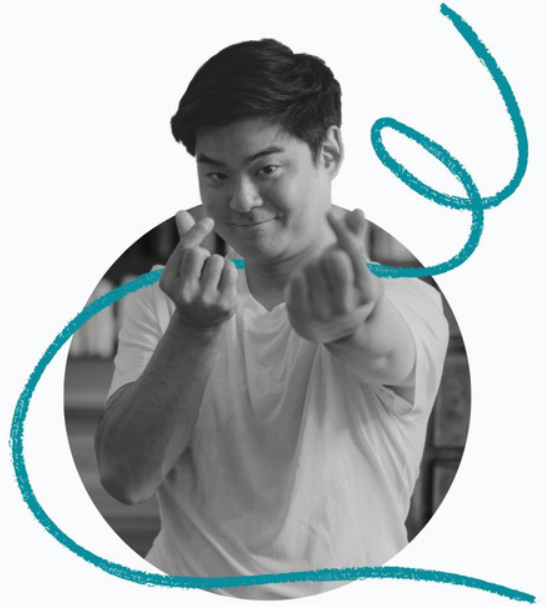


Donnerstag, 31. August 2023

HIE KIM

15:00-16:30 Uhr, Flowstage

Inside Flow – Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



JAZZ SANCHEZ

15:00-16:30 Uhr, Hall of bliss

Hips don't lie – This gentle flow class will give you many different variations to get deep into your hips.



DWAYNE HARRIS

15:00-16:30 Uhr, Shavasana Shala

Massage Workshop – Dieser Workshop gibt dir nützliche Tools an die Hand, Menschen während der Körpertherapie möglichst achtsam und ganzheitlich wahrnehmen zu können.



CELEST PEREIRA

17:00-18:30 Uhr, Flowstage

Neural Flossing Flow for Splits – This is a beautifully peaceful practice that will educate the mover on which nerves need to be tweaked to gain better range of motion during splits. We will also throw in a few brain drills that can be used in splits training and help to reduce pain in those that are struggling.



RANJA WEIS

17:00-18:30 Uhr, Shavasana Shala

Yin Yoga & Yoga Nidra – Wir üben eine runde Yin Yoga Sequenz für die Füße, Beine und Hüften, um das fasziale Gewebe dieser Bereiche sanft zu öffnen und das Nervensystem zu beruhigen. Danach folgt eine Yoga Nidra Tiefenentspannung im Liegen, die Körper, Geist und Seele eine kleine Auszeit gibt und die Verbindung nach innen stärkt.



Donnerstag, 31. August 2023

WINE TASTING

17:15 – 19:15 Uhr, Restaurant Weitmoserin

mit **Julian Scharfetter**
bitte vorher anmelden



HIE KIM

21:30–22:15 Uhr, Shavasana Shala

Gute Nacht Yoga Geschichte & Shavasana – Hie liest ein paar Gedichte und Geschichten vor, während du Dehnübungen praktizierst. Bring dir gerne ein Kissen mit, wenn du magst.



Freitag, 1. September 2023

STE CAVIEZEL

08:00–09:00 Uhr, Hall of bliss

workASANAout – In dieser Einheit verbinden wir klassische Asanas zu kleinen Mini-Trainingsblöcken und setzen sie so zu einen Ganzkörperworkout zusammen. Alle grossen Muskelgruppen werden gezielt angesprochen.



LILLI HORBACH

08:15–09:00 Uhr, Treffpunkt: Hotel Blü Lobby

Easy Morning Run – Starte bewegt in den Tag mit einer Lauf-Runde mit Lauf-Coach Lilli. Jeder ist willkommen.



PATRICIA WINDT

08:30–09:30 Uhr, Shavasana Shala

Bright morning – Patricia von BRIGHT YOGA weckt dich sanft auf. Es geht ruhig und entspannt los. Im Verlauf der 60 Minuten wirst du immermunterer und gegen Ende der Stunde wach und aktiv.



Freitag, 1. September 2023



WALDBADEN

09:00-12:00 Uhr

bitte vorher anmelden

ANNA HERZ

10:30-12:00 Uhr, Flowstage

Heart wild open – In dieser Einheit erwartet dich eine herzöffnende Yogapraxis, die deine Körpervorderseite öffnet und sich sowohl positiv auf deine Haltung als auch auf die Stimmung auswirkt. Mit gesunder Ausrichtung erfährst du ein Gefühl von Freiheit, Stärke und Leichtigkeit.



ANNA GRAEFENHAN

10:30-12:00 Uhr, Hall of bliss

Facespine Yoga & Faszien als Sinnesorgan – Tauche ein in die faszinierende Welt der Faszien, die nicht nur für die stabile Verbindung unserer Körperstrukturen verantwortlich sind, sondern auch eine entscheidende Rolle in unserer Körperwahrnehmung spielen. In diesem Workshop erkunden wir intensiv diese Funktion der Faszien.



DANIELA DIHSMAYER

10:30-12:00 Uhr, Shavasana Shala

Konflikte mit anderen entspannter sehen –

Konflikte verstärken sich und manchmal beruhigen sie sich. Wie sieht der Mechanismus, ja der Prozess eines Konflikts aus? Gibt es Muster dazu? Ja, die gibt es und genau diese Muster sind Augenmerk dieses Workshops.



ALESSIO GERBIG - TINT YOGA

12:30-14:00 Uhr

Live Marketing und Website Coaching - Sei Teil dieses einzigartigen Workshops, bei dem du die Möglichkeit hast, deine individuellen Fragen zum Online-Marketing und zur Website-Erstellung zu stellen. Als erfahrener Profi stehe ich dir zur Seite und widme mich gemeinsam mit dir deinen Herausforderungen.



4. Nehme das

- Keine riesen Reichwiederkehrende
- Website als die erswichtig, immer so
- Social Media: Instaunterrichtet.
- Fitnessstudios und
- Kooperationen mitVertrauen, intensiv



Freitag, 1. September 2023

AMI NORTON

12:30-14:00 Uhr , Flowstage

TGIF Inside Flow - Leave the week behind you and start your weekend in flow! A playlist full of party songs and mood-boosting beats will carry you through this class as we build up a choreography of yoga asanas (and some dance moves 🥰) to an Inside Flow. Surrounded by your flowmates, you can forget about your every-day, connect to your body and yourself, and have fun with your practice on (and sometimes off) the mat 🧘‍♀️



BEA HORVATH

13:30-14:30, Mountain View

Mobility Flow



KAE WATCHARIN

15:00-16:30 Uhr , Flowstage

Inside Flow - In Inside Flow, you are singing a song with your body. It is an evolution of Vinyasa Yoga taught on beat to modern music.



HIE KIM

15:00-16:30 Uhr, Hall of bliss

Yoga Kraft - Hast du Lust auf einen leichten Muskelkater am Tag nach diesem Workshop? Dann komm vorbei und lass uns unter (Muskel-)Schmerzen lachen. Wir gehen ganz entspannt an körperlich anstrengende Übungen ran. Und das alles in eine schöne Yogastunde verpackt und mit genügend sportwissenschaftlichem Hintergrund.



DWAYNE HARRIS

15:00-16:30 Uhr , Shavasana Shala

Massage Workshop - Dieser Workshop gibt dir nützliche Tools an die Hand, Menschen während der Körpertherapie möglichst achtsam und ganzheitlich wahrnehmen zu können.



Freitag, 1. September 2023



JAZZ SANCHEZ

17:00-18:30 Uhr, Flowstage

"Soul on Fire" Afro-Lation Yoga Flow - This is a dynamic vinyasa flow class that includes live drumming beats, afro dance moves, latin rhythms and a lot of fun. We flow, we dance, we sweat, we laugh, and we embrace feelings of freedom, joy and full happiness.



RANJA WEIS

17:00-18:30 Uhr, Shavasana Shala

Yin Yoga & Weiblichkeit - Wir gehen der Frage nach, was Weiblichkeit eigentlich bedeutet und wie Yin Yoga uns unterstützen kann, die weibliche Seite in uns zu leben.



WINE TASTING

17:15 - 19:15 Uhr, Restaurant Weitmoserin

mit **Julian Scharfetter**
bitte vorher anmelden

AFTER-FLOW-PARTY

21:30-24:00 Uhr, Alm Bar

mit **DJ Alessio**

Samstag, 2. September 2023

DANIELA DIHSMAIER

08:00–09:30 Uhr, Shavasana Shala

Selbstwert, Perfektion und Vergleiche – Viele Menschen tragen perfektionistische Antreiber in sich. Besonders Frauen sind beim Körperideal betroffen. Menschen, die ständig ihr Bestmögliches bringen wollen, suchen Aufwärtsvergleiche. So sinkt das eigene Selbstwertgefühl. Hier setzt dieser Workshop an.



BEA HORVATH

08:30–09:30 Uhr, Hall of bliss

Inside Flow – Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



AMI NORTON

10:30–12:00 Uhr, Flowstage

Finding the Sweet Spot. It's all about balance – Strength and flexibility, lightness and stability – both in the yoga practice and life off the mat, we often seek to find the balance between two polarities – the sweet spot. In this workshop, we will use the interplay between different qualities in the yoga practice to find your balance and observe what comes up when things get wobbly. So you can practice finding the sweet spot both on and off the mat.



STE CAVIEZEL

10:30–12:00 Uhr, Hall of bliss

Inside Flow – Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



JAZZ SANCHEZ

10:30–12:00 Uhr, Shavasana Shala

Deep side stretches – A fun and vigorous class that includes multiple side stretches flows creating length through our side body. Be prepare for a surprising challenge.



COFFEE TASTING

10:45 – 12:45 Uhr, Alm Bar

mit Daniel Nekola, Baristas United
bitte vorher anmelden

Samstag, 2. September 2023

ANNA RAMPF

12:30-14:00 Uhr, Flowstage

Strala Yoga: Welcome to your Ease – Strala

Yoga ist eine Praxis und eine Philosophie – sie beinhaltet eine Lebenskunst, eine kontemplative Praxis und Heilungsansätze gleichermaßen. Die Praxis auf der Yogamatte lädt ein, überschüssige Spannungen abzubauen, eine innere Welt von Frieden und Harmonie zu gestalten, um von dort auch im Außen den Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit und Freundlichkeit statt Gewalt und Aggression zu begegnen.



DANIELA DIHSMAIER

12:30-14:00 Uhr, Shavasana Shala

Hunger nach innerer Ruhe – Hunger ist nur ein Sinnbild von vielen, das zeigt, dass wir eine Regulation unseres Nervensystems suchen, die wir gerade nicht finden und damit eine Ersatzbedürfnisbefriedigung.



ANNA RAMPF

15:00-16:30 Uhr, Flowstage

Body & Mind at ease – Die Psychologie und die Materie der Leichtigkeit – Wie fühlt sich Leichtigkeit an? Wo finden wir die Leichtigkeit in unserem Kopf und wo in unserem Körper? Wie können belastende Gedanken leichter werden? Warum ist eigentlich manchmal alles so schwer – besonders die Leichtigkeit? Unser Geist kann die sprudelnde Quelle oder die größte Blockade für positive Qualitäten des Lebens sein. In diesem Mini-Workshop findest Du einige Impulse, wie Du Zugänge zu mehr Leichtigkeit im Denken, Fühlen und Sein finden kannst, um diese gleiches in die Gestaltung von Bewegungen zu übertragen.



Samstag, 2. September 2023

PATRICIA WINDT

15:00-16:30 Uhr , Hall of bliss

Together – Yoga ist Verbindung und beim Yunion kommen wir alle zusammen. In dieser Einheit bewegen wir uns gemeinsam – zu zweit, in Kleingruppen und in der gesamten Gruppe. Zu zweit bewegen wir uns achtsam und harmonisch mit Partner-Yoga. In Kleingruppen wird es aufregender und wir trauen uns durch den Support der Gruppe mehr zu. In der gesamten Gruppe ergänzen wir Yoga mit Spiel. So erreichen wir den Flow-Zustand besonders leicht – zusammen sind wir mehr als die Summe der einzelnen Teile.



KAE WATCHARIN

15:00-16:30 Uhr , Shavasana Shala

Thai Yoga Massage stretching for lower body – Learn how to deliver Thai Yoga Massage with partner from the beginning for a better understanding of thai massage techniques .



ANNA HERZ

17:00-18:30 Uhr, Flowstage

Inside Flow – Inside Flow ist eine Vinyasa-Choreografie, die im Takt zu einem bestimmten Song unterrichtet wird. Zu moderner Musik fließen wir durch die Asanas und bauen eine Yoga-Choreografie auf, bei der Atmung, Bewegung, Musik und Gefühl fließend eins werden.



RANJA WEIS

17:00-18:30 Uhr , Shavasana Shala

Kundalini & Yin Yoga: der Weg ins Herz – Wir beginnen mit einigen aktivierenden Übungen aus dem Kundalini Yoga und tauchen dann in eine runde Yin Yoga Sequenz mit Fokus auf dem Herzmeridian ein.



ANNA RAMPF

21:30-22:15 Uhr, Shavasana Shala

Ease into the Night – Ein sanfter und leichter Flow, der Dich auf eine erholsame Nacht einstimmt. Nach einem Tag voller Input für Körper und Geist richten wir in dieser Session den Fokus auf Entspannung für Muskeln, Gewebe und Gedanken.



Sonntag, 3. September 2023

ANNA HERZ

08:30-09:30 Uhr, Flowstage

Slow Flow & Stretch – Am letzten Festivaltag spürst du die Erlebnisse der vergangenen Tage in deinem Körper. In dieser sanften Morgenpraxis hast du die Gelegenheit achtsam in deinen müden Körper hineinzufühlen und in einem ruhigen Moment nachzuspüren.



STE CAVIEZEL

08:30-09:30 Uhr, Hall of bliss

Birds – In dieser Klasse liegt der Fokus auf deiner Wirbelsäule und deinem unteren Körper; auf deinem Fundament. Wir schaffen Länge in den Beinen und Raum im unteren Rücken. Du hast Zeit in den Positionen zu verweilen und sie so intensiver auf dich wirken zu lassen. Du kannst deine Bewegungen bewusst genießen und die Kraft der Langsamkeit neu für dich entdecken. Und warum Birds?! Nach dieser Klasse gleicht die Spannweite deines Körpers die eines Adler; deine Länge ähnelt einem Schwan und du wirst die Leichtigkeit eines Spatzes verspüren!



KAE WATCHARIN

08:30-09:30 Uhr, Shavasana Shala

Foundation of thai massage – In this class you will learn the basic movement, foundation Combining with Thai Massage theory, techniques instruction and practitioner assisted points pressure massage, trigger and stretching so you can give your partner, your friends, and your family, the wonderful benefits of massage.



Sonntag, 3. September 2023

AMI NORTON

10:30-12:00 Uhr, Flowstage

Inside Flow - In this workshop, Ami uses her passion for yoga, dance, and music to guide you through an Inside Flow that will leave you feeling connected - both to yourself and others. In Inside Flow, we bring together a choreography of yoga asanas, where breath and movement become one.



ANNA RAMPF

10:30-12:00 Uhr, Hall of bliss

Strala Yoga - A life at ease - In der Strala Yoga Praxis erlebst Du, wie die Verbindung von Atmung und Bewegung und das Zurückbesinnen aufs Spüren und Fühlen durch natürliche Bewegungen zu einem meditativen Zustand führen. Du lernst, wie Du die Verbindung zu Deiner Intuition, Deinem Gefühl und Deiner Kreativität stärken kannst und wirst Dich mit viel Freude, Leichtigkeit und Sanftheit auf Deiner Matte bewegen. Diese körperliche und geistige Übung hilft dabei, Anspannungen zu lösen, den eigenen Heilungsprozess anzustoßen und Herausforderungen auf sanfte Weise und mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Der Fokus dabei liegt neben einer wertschöpfenden Zeit auf der Yogamatte auch immer auf der Entwicklung einer gesundheitsfördernden Haltung und Verhaltensweise im Alltag. Die Ausrichtung auf einen dauerhaft gesundheitsmotivierten Lebensstil, sowie der Zugriff auf Methoden der Selbstregulation und Selbstfürsorge sind das Ergebnis einer regelmäßigen Praxis.



RANJA WEIS

10:30-12:00 Uhr, Shavasana Shala

Pranayama, Hatha Vinyasa & Yoga

Nidra - Eine Praxis um Körper, Geist und Seele zum Abschluss des Festivals einen kleinen Reset zu geben.





CLOSING CLASS WITH ALL TEACHERS

12:30-13:30 Uhr , Flowstage



26.08.-01.09.2024



See you next year!