

**YOGAFRÜHLING GASTEIN
ATME DIE BERGE
FR 25. Mai – SO 3. Juni 2018**

**YOGA mit Birgit Brandstetter
im
Hotel Alpenblick, Bad Gastein**



Einheiten für AnfängerInnen und Geübte

SA 26. Mai 2018 | 8:30-10 Uhr | Guten-Morgen Yoga: strecken, dehnen, aktivieren (A)

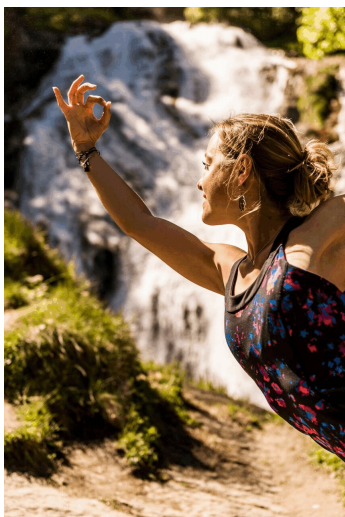
SO 27. Mai 2018 | 8:30-10 Uhr | Yoga für die Gesundheit (A)

Do 31. Mai 2018 | 20-21:30 Uhr | Yin Yoga nach dem Berg: Fokus Beine & Hüfte (A)

FR 1. Juni 2018 | 20-21:30 Uhr | Yin Yoga: Faszien öffnen, Muskeln dehnen (A)

SA 2. Juni 2018 | 8:30-10 Uhr | Yogalates - Pilates inspiriert (A)

SO 3. Juni 2018 | 8:30-10 Uhr | Happy hips & open heart: Yogaflow für Hüften & Herz (A)



Tipps!

SA 26. Mai 2018 | 19:30 Uhr

Opening ATME DIE BERGE – Kongresszentrum Bad Hofgastein | Eintritt frei!

SO 3. Juni 2018 | 11:00 Uhr

Ausklang ATME DIE BERGE – voraussichtlich: Garten Hotel Hapimag Bad Gastein

Die Yogalehrerin

Birgit Brandstetter

Birgit Brandstetter ist Yoga Alliance zertifizierte und passionierte Yogalehrerin in Wien. Sie hat über Yoga und seine Philosophie in Indien gelernt, und in einem Yoga Resort in Goa gearbeitet, wo sie ihr Wissen und ihre Praxis vertiefen konnte. Birgit hat ihre Hatha-Yoga-Ausbildung mit Fokus auf Vinyasa Flow und Philosophie in Nicaragua unter der Leitung von *Tara Folton* abgeschlossen. Seither unterrichtet sie vor allem fließende und kräftigende Einheiten in Verbindung der Elemente und Chakren. Für sie ist die Verbindung und Integration auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene essentiell um die wohltuende Wirkung von Yoga zu erfahren.



Schwerpunkte: *Hatha-Yoga, Yoga Nidra, Yin-Yoga, Vinyasa-Flow- und Hot Yoga*

Die Yogalehrerin steht für Ihre Fragen sehr gerne zur Verfügung.

Birgit Brandstetter | +43/ (0)676 / 410 80 88 | brabir@icloud.com | www.amazing-yoga.at/ueber-uns