

# BREATH OF ALPS

BY LARISSA SKRIPKA

Das neue  
**YOGA  
STUDIO**  
in Gastein

Willkommen bei Breath of Alps!  
Ein Ort für Slow Living, bewusste  
Regeneration und ganzheitliches  
Wohlbefinden.

Durch Atemarbeit, Yoga, achtsame  
Bewegung, Sound Healing und die Kraft  
der Natur begleiten wir Menschen auf  
ihrem Weg zu mehr Ruhe, neuer Energie  
und innerer Balance.



## Willkommenspreise für unsere Events und Kurse von August bis September 2026

Anmeldung & Infos: +43 660 349 05 40 | [info@breathofalps.at](mailto:info@breathofalps.at) | [www.breathofalps.at](http://www.breathofalps.at)

### KURSPROGRAMM

#### GENTLE YIN YOGA

jeden Dienstag: 17:00 - 18:00 Uhr | € 18,00  
Sanfte Dehnungen, ruhige Atemübungen helfen  
Verspannungen zu lösen, den Körper zu regenerie-  
ren und den Tag entspannt ausklingen zu lassen.

#### HATHA YOGA & MOBILITY

jeden Freitag: 7:30 - 8:30 Uhr | € 18,00  
Eine ausgewogene Praxis zur Förderung der  
Beweglichkeit, Körperhaltung und Wohlbefinden.  
Ideal für einen bewussten Morgen.

#### BESSER SCHLAFEN

jeden Donnerstag: 17:00 - 18:00 Uhr | € 18,00  
Ruhige Positionen und Atemübungen für tiefe  
Entspannung und besseren Schlaf. Ideal um  
abzuschalten und neue Kraft zu tanken.

#### SIGNATURE BREATH OF ALPS FLOW

jeden Samstag: 7:30 - 8:30 Uhr | € 18,00  
Vinyasa Flow mit aktivierender Atmung. Fließende  
Bewegung mit speziellen Atemübungen. Weckt  
den Körper, bringt Klarheit und mehr Energie.

### KOMMENDE EVENTS

#### NEUMOND - ATMEN & KLANGBAD

FR, 12. Aug. | 19:45 Uhr | 75 min | € 29,00  
FR, 11. Sep. | 19:45 Uhr | 75 min | € 29,00  
Die sanften Schwingungen unterstützen tiefe  
Entspannung, schenken dem Nervensystem eine  
wohltuende Pause und laden dazu ein, neue Ruhe,  
Leichtigkeit und innere Balance zu erleben.  
Zum sanften Ausklang der Session erwartet dich  
eine wärmende Tasse Breath of Alps Tee.

#### Herbst Special YIN YOGA & SOUND HEALING

MI, 16. Sep. | 17:00 Uhr | 75 min | € 29,00  
Sanfte Dehnungen und eine wohltuende Klang-  
reise zur Beruhigung des Nervensystems – für  
mehr Balance, Regeneration und innere Ruhe.  
Zum sanften Ausklang der Session erwartet dich  
eine wärmende Tasse Breath of Alps Tee.



#### VOLLMOND KLANGBAD

SA, 26. Sep. | 19:45 Uhr | 75 min | € 29,00  
Ein Ritual zum Loslassen, Auftanken und zur  
Entspannung. Tauchen Sie ein in eine Welt von  
Gong, Kristallklangschaalen und weiteren  
harmonischen Instrumenten.  
Zum sanften Ausklang der Session erwartet dich  
eine wärmende Tasse Breath of Alps Tee.

**Yogastudio im Thermenhotel Krone**  
Bahnhofplatz 8, 5640 Bad Gastein  
separater Eingang gegenüber Eurospar

Telefon: +43 660 349 05 40  
Email: [info@breathofalps.at](mailto:info@breathofalps.at)  
Web: [www.breathofalps.at](http://www.breathofalps.at)

