

Toul Yoga

Ahrntal ♦ Valle Aurina

SOUL im TOUL:
Liebevoll. Echt.
Auf jeden Fall DU

SOUL in TOUL:
Amorevole. Autentico.
In ogni caso TU

Jänner / Gennaio 2026


**Ahrntal
Valle
Aurina**

SÜDTIROL / ALTO ADIGE

Rau, pur, ursprünglich. Lass die Natur des Tales tief in deine Seele hinein.

Selvaggio, incontaminato, ancestrale. Lascia che la natura della vallata entri nel profondo della tua anima.

Ein Ort, der Herz und Seele berührt – das ist das Ahrntal!

Umgeben von majestätischen Bergen und glitzerndem Gletschereis, lädt die Ferienregion Ahrntal zum Wohlfühlen und Träumen ein. Spüre die wohltuende Stille der Natur. Im Winter locken sanfte, weite, einsame Landschaften: Hier kannst du den Alltag hinter dir lassen, Neues entdecken und unbeschwert die Schönheit der Natur genießen. Einfach da sein – und glücklich sein!

Un luogo che tocca il cuore e l’anima – questa è la Valle Aurina!

Circondata da maestose montagne e ghiacciai scintillanti, questa area vacanze invita a rilassarsi e a sognare. Senti il silenzio rigenerante della natura. In inverno, ampi pendii e paesaggi solitari ti invitano a lasciarti alle spalle la quotidianità, scoprire cose nuove e goderti spensieratamente la bellezza della natura. Semplicemente esserci – e essere felice!



TOUL YOGA EXPERIENCE WEEKEND 1

Yoga Opening

Zeit zin O’kem ♦ 09.01.-11.01.2026

25 % Rabatt / 25% di sconto

Buche deine Unterkunft in der Ferienregion Ahrntal und sichere dir 25 % Rabatt auf dein Toul-Yoga-Wochenende. Rabattcode erhältlich in deiner Unterkunft.

Prenota il tuo alloggio nell'area vacanze Valle Aurina e approfitta del 25% di sconto sul tuo weekend di Toul Yoga. Il codice sconto è disponibile presso la tua struttura.



FREITAG / VENERDÌ 09.01.2026



Deep Forest
Waldbaden / Bagno nella foresta

15:00–16:00
Sand in Taufers / Campo Tures
Stefan Fauster



Tiefe Stille im Winter. Zwischen Schnee, klarer Luft und knirschenden Wegen findest du Ruhe, Achtsamkeit und neue Kraft. Waldbaden im Winter bedeutet: entschleunigen, durchatmen und dich mit der Natur verbinden – ganz ohne Druck, nur mit dir selbst.

Il profondo silenzio invernale. Tra neve, aria limpida e sentieri ghiacciati scricchiolanti troverai pace, consapevolezza e una forza rinnovata. Immergersi nella foresta in inverno significa rallentare, respirare profondamente e connettersi con la natura, senza alcuna pressione, solo con te stesso.



Welcome Drink & Food

18:00–19:00
Luttach, Tina Marcellis Genuss-Momente
Lutago, scuola di cucina di Tina Marcelli



Lass uns gemütlich ankommen – mit einer Tasse Tee, herzöffnendem Kakao oder spritzigem Kombucha. Es gibt kleine feine natürliche Häppchen – liebevoll zubereitet und nährend. Ein Moment zum Plaudern, Ankommen und Wohlfühlen.

Rilassati e lasciati accogliere con una tazza di tè, un caldo cacao o un fresco kombucha. Ti offriamo piccoli e deliziosi spuntini naturali – preparati con cura e nutrienti. Un momento per chiacchiere, rilassarsi e sentirsi a casa.

SAMSTAG / SABATO 10.01.2026



Alles fließt
Tutto scorre
Hatha Flow

09:00–10:30
Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein
Elisa Oberhollenzer



Alles fließt. Tauche ein in die Welt des Hatha Flow Yoga – eine sanfte, fließende Praxis, die Körper, Atem und Geist harmonisch miteinander verbindet.

Tutto scorre. Immergiti nel mondo dell’hatha flow yoga: una pratica dolce e fluida che collega armoniosamente corpo, respiro e mente.



Herz offen – Calm Soul
Vinyasa Yoga

15:00–16:30
Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein
Sarah Messner



Offenes Herz, gelassene Seele. Diese Vinyasa Yogaeinheit verbindet die Qualität des Wassers und der Luft: weich, frei, beweglich. Der Atem führt durch herz- und hüftöffnende Sequenzen – mal ruhig, mal belebend. Ein kleines Ritual am Ende schenkt dir Raum zum Aufatmen, Auftanken und Innehalten.

Aprire il cuore, calmare l’anima. Vinyasa unisce le qualità di acqua e aria: morbidezza, flessibilità e libertà. Il respiro guida ogni movimento, a volte calmo, a volte rinvigorente. Le sequenze aprono il cuore e la zona lombare, aumentando la flessibilità. Un breve rituale finale regala un momento per sé, per respirare e ricaricarsi.



Mantra Vibes
Healing Through Sound
Heilende Schwingungen / Vibrazioni curative

17:00–18:00
Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein
Petra Röck



Heilung durch Klang. Gemeinsam Chanten erzeugt heilsame Vibrationen, durchdringt das Energiefeld und macht den Geist still. Stimmen harmonieren – Herzöffnung, Entspannung und Glückseligkeit entstehen wie von selbst. Komm wie du bist, sing wie du kannst – it’s not about performance, it’s about connection.

Guarire attraverso il suono. Cantare insieme diventa una cura: le vibrazioni permeano il campo energetico, le voci si intrecciano e la mente si placa. Nascono apertura del cuore, rilassamento e connessione. Venite come siete, cantate come potete: it’s not about performance, it’s about connection.

SONNTAG / DOMENICA 11.01.2026



Rough & Real
Tantrayoga

08:30–10:00
Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein
Elisa Oberhollenzer



Rau & real. Fließende Bewegungen, tiefer Atem, intuitive Impulse und sanfte Körperarbeit begleiten dich auf deiner Reise nach innen. Erlebe deinen Körper als Tempel, feiere deine Lebendigkeit und begegne dir selbst in all deinen Facetten – liebevoll und ganz.

Vitale e reale. Immergiti in una pratica vitale ispirata alla filosofia tantrica: movimenti fluidi, respirazione profonda e impulsi intuitivi guidano il tuo viaggio interiore. Vivi il corpo come un tempio, celebra la tua vitalità e conosci te stesso con amore.



Die Kraft des Regenbogens
La forza dell’arcobaleno
Kinderyoga / Yoga per bambini

14:00–15:00
Luttach, Tourismusverein / Lutago, ufficio turistico
Claudia Tamers



Die Kraft des Regenbogens. Liebe Kinder: In dieser Yogaeinheit speziell für euch erlebt ihr die faszinierende Reise des kleinen Regenbogens, der durch die Verbindung zu Wasser, Luft, Feuer, Erde und Spirit groß und stark wird. Eine spielerische Geschichte über Selbstentfaltung, Nahrung und Verbundenheit. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren.

La forza dell’arcobaleno. Cari bambini: in questa lezione di yoga pensata appositamente per voi seguiamo l'affascinante viaggio del piccolo arcobaleno che, grazie al legame con l’acqua, l’aria, il fuoco, la terra e lo spirito, diventa grande e forte. Una storia giocosa sullo sviluppo personale, il nutrimento e la connessione. Per bambini dai 3 ai 6 anni.



Soft Reset
Yin Yoga

17:30–19:00
Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein
Petra Oberhofner



Sanfte Erneuerung. Petra begleitet dich durch DEINE Selfcare-Auszeit, in der du einfach nur atmen, dehnen, loslassen und tief bei dir ankommen darfst. Du kannst diese Yin Yoga- Praxis nutzen, um mit jeder einzelnen Haltung Spannung und Unruhe abfließen zu lassen.

Rinnovarsi gradualmente. Petra ti guiderà in un momento di self-care: respira, allungarti, lasciarti andare e connetterti con te stesso. Questa pratica di yin yoga aiuta a liberare tensione e irrequietezza attraverso svariate posizioni.

Entfalte dich / Sviluppa le tue potenzialità

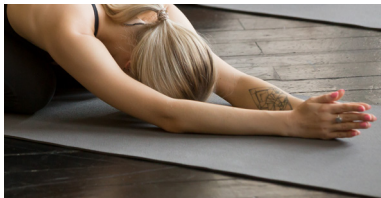
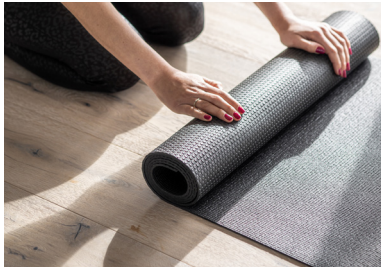
Zoag di & wochs ♦ 15.01.–18.01.2026

25 % Rabatt / 25% di sconto

Buche deine Unterkunft in der Ferienregion Ahrntal und sichere dir 25 % Rabatt auf dein Toul-Yoga-Wochenende. Rabattcode erhältlich in deiner Unterkunft.

Prenota il tuo alloggio nell'area vacanze Valle Aurina e approfitta del 25% di sconto sul tuo weekend di Toul Yoga. Il codice sconto è disponibile presso la tua struttura.



DONNERSTAG / GIOVEDÌ 15.01.2026		SHUTTLE 		Hinfahrt: 9:00 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 10:50 Uhr Andata: ore 9:00 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 10:50	
	Deep Harmony Klang & Duftreise / Viaggio tra suoni e profumi  09:30–10:30  Prettau, Vereinssaal / Predoi, sala culturale  Sabrina Innerhofer DEU / ITA SHUTTLE    		Innere Harmonie. Tauche ein in die Welt der Düfte und Klänge – eine Reise, die Sinne belebt, den Geist beruhigt und den Körper entspannt. Duftaromen, Schwingungen und Klänge lösen Blockaden, bauen Stress ab und fördern deine innere Balance.	Profonda armonia. Immergetevi in un mondo di profumi e suoni: un viaggio che risveglia i sensi, calma la mente e rilassa il corpo. I blocchi si sciolgono, lo stress si riduce, l'equilibrio interiore si ripristina. Aromi, suoni e vibrazioni per il benessere. Chiudete gli occhi e respirate profondamente.	
	Inner Flow Vinyasa Flow  16:30–18:00  St. Jakob / S. Giacomo, Biohotel Bühelwirt  Petra Oberhofner DEU / ENG   		Innerer Fluss. Wir fließen durch eine sanfte und nährnde Praxis mit dynamischen sowie auch statischen Asanas, die dir Raum bieten, dich selbst näher und intensiver kennen zu lernen.	Flusso interiore. Grazie a questa delicata e rinvigorente pratica, con asana sia statici che dinamici, si impara a conoscere sé stessi in modo profondo e intenso.	
	Welcome Drink & Food  18:00–19:00  St. Jakob / S. Giacomo, Biohotel Bühelwirt  		Neue Gesichter, erste Begegnungen, ein paar freundliche Worte und ein herzliches Lächeln. Ein gemütlicher Moment zum Ankommen und Wohlfühlen – bei leckeren Drinks und kleinen Snacks, die ganz natürlich das Gespräch und den Austausch wachsen lassen.	Volti nuovi, primi incontri, qualche parola gentile e un sorriso sincero. Un momento tranquillo per arrivare e sentirsi a casa – con deliziosi drink e piccoli snack che favoriscono naturalmente la conversazione e lo scambio.	
FREITAG / VENERDÌ 16.01.2026					
	Early Energy Vinyasa Yoga  08:30–11:00  St. Jakob / S. Giacomo, Biohotel Bühelwirt  Sarah Messner  Bio-Frühstück im Biohotel Bühelwirt inklusive Colazione biologica e regionale inclusa al Biohotel Bühelwirt DEU / ITA    		Frische Energie. In dieser Vinyasa-Einheit wecken wir den Körper mit fließenden Bewegungen, der Geist findet Klarheit und Fokus. Die Elemente Wasser und Luft begleiten uns: Wir fließen weich, schaffen Raum und spüren Leichtigkeit. Sanft dehnen. Achtsam atmen. Kraftvoll entfalten. Für Einsteiger*innen und Geübte – ein liebevoller Start in den Tag mit anschließend nährendem Bio-Frühstück.	Fresca energia. In questa sessione di vinyasa risvegliamo il corpo con movimenti fluidi, mentre la mente ritrova chiarezza e concentrazione. Gli elementi acqua e aria ci accompagnano: fluiamo dolcemente, creiamo spazio e proviamo una sensazione di leggerezza. Allungare delicatamente. Respirare consapevolmente. Sviluppare la forza. Per principianti e esperti: un inizio di giornata amorevole seguito da una colazione nutriente bio.	
	Die stille Kraft des Waldes La forza silenziosa della foresta Waldbaden / Bagno nella foresta  14:30–15:30  St. Jakob / S. Giacomo  Daniel Vienna DEU / ITA   		Die stille Kraft des Waldes. In der besonderen Zeit der Raunächte tauchen wir ein in die Magie alter Bräuche und die Kraft der Bäume. Wir ehren den Rhythmus der Natur und feiern das Licht der Wintersonnenwende. Naturwesen bekommen Raum als Ausdruck einer beseelten Welt um uns herum. Begleitet wird das Ganze von achtsamen Übungen und einer geführten Baummeditation.	La forza silenziosa della foresta. In questo periodo speciale, ci immergeremo nella forza degli alberi e nei segreti della foresta, tra antiche usanze, incenso e notti sacre. Il solstizio d’inverno con il suo candore ci guiderà in un viaggio di riflessione e connessione con la Natura. Una meditazione in mezzo agli alberi ci aiuterà a riscoprire la luce interiore.	
	New Moon Yoga & Mantra New Moon Yoga  17:00–18:30  St. Jakob / S. Giacomo, Biohotel Bühelwirt  Petra Röck DEU / ITA   		Neumond – Yoga und Mantra. Der Neumond ruft uns auf, uns auszurichten: Wer will ich sein – auch wenn niemand zusieht? Klarer Fokus trifft auf gelenkfreundliche, stärkende Übungen für Standhaftigkeit und Flexibilität – wie die Bergziege. Im Savasana begleitet dich ein Mantra, das dich daran erinnert: Deine Ausrichtung beginnt innen.	Yoga e mantra della nuova luna. La luna nuova in Capricorno ci invita ad allinearci: chi voglio essere quando nessuno guarda? In questa sessione uniamo intenzione e movimento, rafforzando corpo e articolazioni. Come la capra di montagna, troviamo forza e flessibilità. In savasana un mantra ricorda che l'allineamento inizia dentro di noi.	
SAMSTAG / SABATO 17.01.2026		SHUTTLE 		Hinfahrt: 16:30 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 21:45 Uhr Andata: ore 16:30 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 21:45	
	Deep Within – Breath & Clarity Breathwork  10:00–12:00  Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein  Angelika Kirchner ENG   		Tief im Inneren – Atem und Klarheit. Mit Tiefer-Atem-Technik gelangst du ins Unterbewusstsein und löst emotionale Blockaden. Du findest Klarheit über dich und deinen Lebensweg. Die Kontrolle über die Tiefe der Reise hast du selbst. Breathwork führt dich vom Kopf ins Herz – zum Fühlen, Heilen und zur Wertschätzung deines Lebens.	Un profondo respiro interiore. In una sessione di respiro profondo usiamo una tecnica che porta a piena consapevolezza. Così si sciolgono blocchi emotivi, si conosce meglio sé stessi e il proprio cammino. Il controllo è sempre nelle mani di ognuno, decidendo l’intensità del viaggio. Il respiro ci aiuta a passare dalla testa al cuore, a connetterci profondamente, guarire e ricordare il valore della vita.	
	Zwischen Erde und Himmel Tra la terra e il cielo Vinyasa Yoga  17:00–21:00  Weißenbach, Vereinssaal Weißenbach & Busegge Alm Riobianco, sala culturale Rio Bianco & malga Busegge Alm  Silvia Rottesteiner, Sabrina Bernhard  Abendessen optional buchbar / Cena su prenotazione DEU / ITA SHUTTLE    		Zwischen Erde und Himmel. Eine sanfte Vinyasa-Stunde, die dich erst tief erdet und dann nach den Sternen greifen lässt. Anschließend geht es auf eine meditative Schneeschuhwanderung mit Sternenbeobachtung – für eine tiefe Verbindung mit Natur, Körper und Kosmos.	Tra la terra e il cielo. Una delicata lezione di Vinyasa che prima ti connette profondamente con la terra e poi ti permette di raggiungere le stelle. In seguito, intraprenderai un’escursione meditativa con le ciaspole, osservando le stelle, per una connessione profonda con la natura, il corpo e il cosmo.	
SONNTAG / DOMENICA 18.01.2026					
	Into the Cold Einfache Wanderung mit anschließendem Eisbad und Mittagessen auf der Hütte von Angelika. Facile escursione con successivo bagno nell’acqua fredda e pranzo alla malga da Angelika.  09:00–13:00  Weißenbach / Riobianco  Angelika Kirchner  Mittagessen inklusive / Pranzo incluso DEU / ITA    		Die Kraft der Kälte. Klarheit, Kraft und innere Stärke durch das Eintauchen ins eiskalte Wasser. Eine intensive Reise zu dir selbst, die dich mit der Kraft der Natur verbindet. Der Körper wird belebt, Geist und Herz werden weit – Stress wird abgebaut und die mentale Klarheit steigt. Das Immunsystem und die Widerstandskraft werden gestärkt – ein Moment, der herausfordert und verwandelt, das Eisbaden.	L'energia del ghiaccio. Bagno di ghiaccio nella cascata: trasparenza, potenza e forza interiore. Un viaggio profondo dentro sé stessi, immersi nell’acqua ghiacciata della natura. Il corpo si rivitalizza, la mente si libera, il cuore si espande. Questo bagno rafforza il sistema immunitario, migliora la circolazione, riduce infiammazioni e stress e dona chiarezza mentale. Una sfida che diventa trasformazione.	

Nähre dich / Alimenta il tuo spirito
Fa innand auða sátt ♦ 22.01.-25.01.2026

25 % Rabatt / 25% di sconto

Buche deine Unterkunft in der Ferienregion Ahrntal und sichere dir 25 % Rabatt auf dein Toul-Yoga-Wochenende. Rabattcode erhältlich in deiner Unterkunft.

Prenota il tuo alloggio nell'area vacanze Valle Aurina e approfitta del 25% di sconto sul tuo weekend di Toul Yoga. Il codice sconto è disponibile presso la tua struttura.



DONNERSTAG / GIOVEDÌ 22.01.2026		SHUTTLE		Hinfahrt: 15:30 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 19:00 Uhr Andata: ore 15:30 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 19:00	
	Healing Sounds Klangreise / Viaggio sonoro DEU / ITA 10:00–11:00 Sand in Taufers / Campo Tures, Hotel Drumlerhof Sabrina Innerhofer		Ruhe & Energie. Diese Klangreise entspannt Körper, Geist und Seele – ganz im Hier und Jetzt. Sanfte Schwingungen von Gong, Klangschalen und Instrumenten wecken verborgene Energien und führen zum eigenen inneren Selbst. Stress wird abgebaut, der Energiefluss und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Der Körper findet zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurück.	Calma ed energia. Il bagno sonoro rilassa corpo, mente e anima, portando nel “qui e ora”. Le vibrazioni di gong, campane tibetane e altri strumenti risvegliano energie nascoste, favorendo la scoperta di sé. Lo stress si riduce e il corpo ritrova equilibrio e autoguarigione grazie alle onde sonore.	
	All about the Core bodyART DEU / ENG SHUTTLE 16:00–17:30 Sand in Taufers / Campo Tures, AhriaPura Apartments Petra Oberhofner		Den eigenen Mittelpunkt finden. Stärke deinen Rumpf, verbessere deine Stabilität und dein Gleichgewicht. Die Kräftigung des Rumpfes bedeutet mehr Stabilität und verankert den Schwerpunkt des Körpers. Sie fördert eine gute Körperhaltung und ein gutes Gleichgewicht.	Trovare il proprio centro. Rafforza il tuo centro, migliora la tua stabilità e il tuo equilibrio. Così facendo potrai ancorare il tuo baricentro, avere una postura corretta e un ottimo equilibrio.	
	Welcome Drink & Food SHUTTLE 17:30–18:30 Sand in Taufers / Campo Tures, AhriaPura Apartments		Neue Gesichter, erste Begegnungen, ein paar freundliche Worte und ein herzliches Lächeln. Ein gemütlicher Moment zum Ankommen und Wohlfühlen – bei leckeren Drinks und kleinen Snacks, die ganz natürlich das Gespräch und den Austausch wachsen lassen.	Volti nuovi, primi incontri, qualche parola gentile e un sorriso sincero. Un momento tranquillo per arrivare e sentirsi a casa – con deliziosi drink e piccoli snack che favoriscono naturalmente la conversazione e lo scambio.	
FREITAG / VENERDÌ 23.01.2026		SHUTTLE		Hinfahrt: 9:30 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 19:00 Uhr Andata: ore 9:30 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 19:00	
	Feel Your Fire Kundalini Yoga DEU / ITA SHUTTLE 10:00–11:30 Ahornach / Acereto, Farmhotel Moosmair Steffi Bergmann		Fühl dein Feuer. Mit Yoga- und Atemübungen stärken wir unser Wurzel- und Nabelzentrum für Erdung, Stabilität und Lebensenergie. Element Erde zentriert, Feuer schenkt Wärme und Antrieb. Diese Stunde fördert die innere Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit – ideal für die kalte Jahreszeit. Nähre dich, tanke auf und kehre gestärkt in den Alltag zurück.	Senti il tuo fuoco. In questa lezione di kundalini yoga ci dedichiamo alla forza interiore. Con esercizi di yoga e respirazione rafforziamo i centri di radicamento, stabilità ed energia vitale. Terra ci aiuta a centrarci, fuoco dona calore e vitalità. Insieme promuovono pace, forza ed equilibrio. Un invito a prenderti tempo, ricaricarti e concentrarti sul benessere.	
	Die stille Kraft des Waldes La forza silenziosa della foresta DEU / ITA 15:00–16:00 Ahornach / Acereto Daniel Vienna		Die stille Kraft des Waldes. In der besonderen Zeit der Raunächte tauchen wir ein in die Magie alter Bräuche und die Kraft der Bäume. Wir ehren den Rhythmus der Natur und feiern das Licht der Wintersonnenwende. Naturwesen bekommen Raum als Ausdruck einer beseelten Welt um uns herum. Begleitet wird das Ganze von achtsamen Übungen und einer geführten Baummeditation.	La forza silenziosa della foresta. In questo periodo speciale, ci immergeremo nella forza degli alberi e nei segreti della foresta, tra antiche usanze, incenso e notti sacre. Il solstizio d’inverno e con il suo candore ci guiderà in un viaggio di riflessione e connessione con la natura. Una meditazione in mezzo agli alberi ci aiuterà a riscoprire la luce interiore.	
	Feel & Flow Strala Yoga DEU / ITA SHUTTLE 17:00–18:30 Ahornach / Acereto, Farmhotel Moosmair Ursula Resch		Überlass dich der Strömung. Ein moderner, dynamischer Stil, der natürliche, fließende Bewegungen fördert. Im Fokus stehen Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und das Respektieren deiner Grenzen. Strala hilft, Stress abzubauen, Energie zu steigern und Leichtigkeit zu spüren – auf und außerhalb der Matte. Ich begleite dich individuell, genau dort, wo du auf deinem Lebensweg stehst. Ein Raum, in dem du dich mit allem, was in dir lebt, zu Hause fühlen kannst.	Lasciati trasportare. Strala yoga è uno stile semplice, moderno e dinamico che invita a movimenti naturali, concentrandosi sulla percezione consapevole del corpo, delle sensazioni e dei movimenti. Promuove la consapevolezza di sé, rispettando i propri limiti e adattando la pratica individualmente. Attraverso movimenti fluidi, aiuta a ridurre lo stress, aumentare energia e creare leggerezza e gioia. Il mio intento è accompagnarti nella pratica personale, incontrandoti nel punto in cui sei e creando uno spazio dove ti senti a casa con ciò che è vivo dentro di te.	
SAMSTAG / SABATO 24.01.2026		SHUTTLE		Hinfahrt: 15:30 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 18:30 Uhr Andata: ore 15:30 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 18:30	
	Snow & Soul Outdoor Yoga & Meditation DEU / ITA 09:00–12:00 Sand in Taufers / Campo Tures, Speikboden Marlene Lobis Ticket der Skiworld Ahrntal inklusive Il biglietto della Skiworld Ahrntal è incluso		Yoga im Iglu mit Schneeschuhwanderung und mediativem Atmen am Trejersee. Erlebe sanftes Yoga im Iglu, umgeben von Schnee, Stille und Klarheit. Danach geht es mit den Schneeschuhen durch die winterliche Landschaft zum eingeschneiten Trejer-See. Spüre deinen Körper, deine Atmung und dein Leben. Diese Erfahrung ist für alle, die Neues mit offenen Sinnen und warmem Herzen entdecken möchten.	Yoga nell’igloo con ciaspolata e respirazione meditativa al lago Treyersee. Sperimenta una combinazione unica di tranquillità, forza e natura: inizieremo con una sessione di yoga dolce e avvolgente all’ interno di un igloo, circondati da neve e silenzio. Successivamente, ci immergeremo con le ciaspole nel paesaggio invernale: sentirai il tuo corpo, il tuo respiro, la forza vitale. Adatto a chiunque voglia provare qualcosa di nuovo, sperimentando tutti i sensi e aprendo il proprio cuore .	
	Cacao Vibes Yoga & Kakaozeremonie mit Feuerschale Yoga & cerimonia del cacao con ciotola per il fuoco DEU / ITA SHUTTLE 16:00–18:00 Sand in Taufers / Campo Tures, AhriaPura Apartments Steffi Bergmann		Kakao-Vibrationen. Tauche ein in die sanfte Kraft des zeremoniellen Kakaos und erlebe einen geschützten Raum voller Achtsamkeit und Einkehr. Der Kakao öffnet dein Herz, schenkt Klarheit, Kreativität und nährt emotionale Prozesse. Gemeinsam kommen wir im Kreis zusammen zur Meditation, sanfter Bewegung und bewusstem Atmen. Du brauchst nur die Bereitschaft, dir selbst in Stille und Verbundenheit zu begegnen. Ob Entschleunigung, Neuausrichtung oder Heilung – du bist herzlich willkommen.	Le vibrazioni del cacao. Immergiti nel cerimoniale del cacao e sperimenta uno spazio di connessione, consapevolezza e riflessione interiore. Questa pianta medicinale apre il cuore, dona chiarezza e sostiene i processi emotivi. In cerchio, ci lasciamo avvolgere dal profumo del cacao, con meditazione, movimenti delicati e respiro consapevole. Non serve nulla, solo la volontà di incontrare te stesso. Che tu voglia rallentare, riallinearti o ricaricarti, sei benvenuto.	
SONNTAG / DOMENICA 25.01.2026					
	Erdung. Power. You. Vinyasa Yoga DEU / ITA 10:00–11:30 Sand in Taufers / Campo Tures, Hotel Mühlenerhof Sarah Messner		Die Urkraft der Erde. In dieser kraftvollen Vinyasa-Stunde kultivieren wir Stabilität und Energie mit Fokus auf die Körpermitte. Aktivierende Core-Übungen treffen auf erdende Standhaltungen und einen dynamischen Flow. Das Element Feuer stärkt Klarheit, Mut und Willenskraft, während die Erde dir die nötige Standfestigkeit schenkt.	La potenza della terra. In questa potente lezione di vinyasa coltiviamo stabilità ed energia. L’attenzione è rivolta al centro del corpo, con esercizi di attivazione e posture che stimolano un flusso dinamico di energia. L’elemento fuoco rafforza coraggio e forza di volontà, mentre la terra dona stabilità.	
	Root & Breath Pranayama DEU / ITA 14:00–15:00 Sand in Taufers / Campo Tures, Hotel Mühlenerhof Steffi Bergmann		Wurzel & Atem. In dieser Pranayama-Stunde verbinden wir Atem mit den Elementen Feuer und Erde. Gezielte Atemtechniken stärken deine Lebensenergie und fördern innere Kraft sowie Stabilität. Feuer bringt Wärme, Antrieb und Klarheit, Erde schenkt Ruhe und tiefe Verwurzelung. Mit jeder bewussten Atmung nährst du dein Nervensystem und findest Einklang von Körper und Geist. Diese Stunde lädt dich ein, loszulassen, aufzutanken und dich neu zu verankern.	Radici e respiro. In questa sessione di pranayama ci immergiamo nella connessione tra respiro, fuoco e terra. Con tecniche di respirazione rafforzi l’energia vitale, attivi la forza interiore e trovi stabilità. Il fuoco accende calore e grinta, la terra dona pace e sostegno. Ogni respiro consapevole nutre il sistema nervoso, crea spazio per la rigenerazione e porta armonia. Una pratica per lasciarti andare, ricaricarti e ritrovare te stesso.	

Verbinde dich / Collegati alla natura

We`oas ♦ 29.01.-01.02.2026

25 % Rabatt / 25% di sconto

Buche deine Unterkunft in der Ferienregion Ahrntal und sichere dir 25 % Rabatt auf dein Toul-Yoga-Wochenende. Rabattcode erhältlich in deiner Unterkunft.

Prenota il tuo alloggio nell'area vacanze Valle Aurina e approfitta del 25% di sconto sul tuo weekend di Toul Yoga. Il codice sconto è disponibile presso la tua struttura.



DONNERSTAG / GIOVEDÌ 29.01.2026		SHUTTLE		Hinfahrt: 14:40 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 17:15 Uhr zum Hotel Schwarzenstein Andata: ore 14:40 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 17:15 all'Hotel Schwarzenstein	
	Quiet Energy Qigong 10:00–11:00 Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein Sylvia Weger	DEU / ITA	Stille Energie – spür dein Qi. In dieser Stunde öffnen wir die Energietore und bringen das Qi mit sanften Bewegungen in Fluss. Langsamkeit und Präsenz führen zurück zum natürlichen Rhythmus. Sequenzen lösen Blockaden, Massage und Meditation bringen Ruhe.	L'energia silenziosa – trova il tuo qi. Qigong significa praticare l'energia vitale. In questa sessione apriamo le porte al qi con movimenti delicati e fluidi, ritrovando il nostro ritmo naturale. Le sequenze aiutano a liberare i blocchi e a far fluire l'energia. Un massaggio energizzante e una meditazione finale donano pace a corpo, mente e anima.	
	Soulstream: Yoga & Meditation Experience Yoga & Meditation 15:00–17:00 Sand in Taufers, Reinbach Wasserfälle* Campo Tures, cascate del rio Riva * Alexia Milesi	DEU / ITA SHUTTLE	Die Seele im Fluss: Yoga und Meditationserfahrung Auch wenn es draußen still ist – in dir pulsiert das Leben. Diese zweistündige Einheit lädt dich ein, im Rückzug des Winters deine Lebendigkeit zu spüren. Ein aktivierender Yoga-Flow lässt dein Herz pulsieren, die Meditation integriert diesen Zustand. Wir spüren die Lebendigkeit in uns und stärken das Vertrauen, dass sie immer da ist.	Il flusso dell'anima: yoga ed esperienza di meditazione. Anche se il mondo invernale sembra silenzioso – la vita pulsa dentro di te. In questa sessione di due ore percepirai la tua vitalità in pieno inverno. Con un flusso di energia attiviamo il corpo e sentiamo il cuore pulsare con forza. Risvegliamo la vitalità che sonnecchia in noi e rafforziamo la fiducia in noi stessi.	
	Welcome Drink & Food 17:30–18:30 Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein		Neue Gesichter, erste Begegnungen, ein paar freundliche Worte und ein herzliches Lächeln. Ein gemütlicher Moment zum Ankommen und Wohlfühlen – bei leckeren Drinks und kleinen Snacks, die ganz natürlich das Gespräch und den Austausch wachsen lassen.	Volti nuovi, primi incontri, qualche parola gentile e un sorriso sincero. Un momento tranquillo per arrivare e sentirsi a casa – con deliziosi drink e piccoli snack che favoriscono naturalmente la conversazione e lo scambio.	
FREITAG / VENERDÌ 30.01.2026		SHUTTLE		Hinfahrt: 09:30 Uhr vom Tourismusverein Ahrntal Luttach, Ahrner Straße 22, 39030 Luttach / Rückfahrt 13:30 Uhr Andata: ore 09:30 dal Associazione Turistica Valle Aurina, Via Aurina 22, 39030 Lutago / Ritorno ore 13:30	
	Ground & Glow Yoga & Sauna 10:00–12:30 Sand in Taufers / Campo Tures, AhriaPura Apartments Sarah Messner	DEU / ITA SHUTTLE	Der Glanz der Erde. Diese Stunde schenkt dir Zeit zum Spüren, Zentrieren und Loslassen. Über bewusste Fußarbeit, Standhaltungen und Balanceübungen stärken wir die Verbindung zur Erde und zu uns selbst. Im zweiten Teil lädt eine stille Meditation dazu ein, nach innen zu lauschen und ganz bei dir anzukommen. Anschließend kannst du die Sauna nutzen.	Lo splendore della terra. Questa sessione ti offre l'opportunità di trovare pace, centrarti, sentire a pieno e lasciar andare. Con il lavoro consapevole dei piedi, la posizione eretta e l'equilibrio rafforziamo la connessione con la terra e con noi stessi. Nella seconda parte, una meditazione silenziosa apre lo spazio interiore e ti invita ad ascoltarti profondamente. Successivamente puoi usufruire della sauna.	
	Smile & Shine Gesichts- und Lachyoga Yoga della risata e del viso 16:00–17:00 Luttach, Tourismusverein / Lutago, ufficio turistico Sylvia Weger	DEU / ITA	Lächle und strahle. Tauche ein in eine Stunde voller Leichtigkeit und Freude. Mit Lach- und Gesichts-Yoga aktivierst du deine Glückshormone und bringst Körper und Geist in Einklang. Die Praxis ist kraftvoll, belebend und überraschend wirkungsvoll – lass dich einfach darauf ein. Bitte bring einen Spiegel, eine Trinkflasche und Offenheit mit.	Sorridi e splendi. Immergiti in un'ora di leggerezza e gioia! Con la risata e lo yoga del viso ti staccherai dalla quotidianità, attivando gli ormoni della felicità e portando armonia a corpo e mente. Una pratica potente e rinvigorente da sperimentare in prima persona. Porta uno specchio, acqua e apertura mentale.	
	Selfcare & Love Flow Selfcare 17:15–18:15 Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein Alexia Milesi	DEU / ITA	Die Kraft der Selbstfürsorge. Was, wenn Selbstliebe nicht nur schön, sondern auch unbequem ist? Was, wenn dort, wo du dich ablehnst, das wahre Potential der Selbstliebe ruht? In dieser Yogaeinheit fließen wir zwischen sanften Flows und kraftvollen Asanas. Im Mittelpunkt steht die Selbstliebe – besonders in Momenten der Intensität. Liebevolle Impulse erinnern dich immer wieder an deine Wahrheit.	Il flusso dell'amor proprio. E se l'amor proprio fosse anche scomodo? Se il suo vero potenziale si trovasse proprio dove ti giudichi e ti rifiuti? In questa sessione di yoga ci muoviamo tra flussi delicati e asana potenti, con il focus sull'amor proprio. Nei momenti intensi impariamo ad andare più in profondità. Forti impulsi ti aiuteranno a ritrovare te stesso.	
SAMSTAG / SABATO 31.01.2026					
	Flow & Focus: Breathwalk as Mindful Move Kundalini Yoga 10:00–11:00 Steinhaus, Kristallalm / Cadipietra, malga Kristallalm Studio 108 – Evi Pardeller	DEU / ITA	Bewusstes Atmen, bewusstes Gehen. Breathwalk ist eine achtsame Praxis aus dem Kundalini Yoga. Beim Gehen verbinden wir Atem, Mantra und Meditation – in der Natur oder im urbanen Raum. Schritt für Schritt findest du zurück in die Präsenz: zentriert, lebendig und verbunden. Breathwalk wirkt stressreduzierend, aktivierend und schenkt dir eine bewusste Pause im Alltag. Kein Vorwissen nötig – einfach mitgehen und aufatmen.	Camminare respirando consapevolmente. Il cammino della respirazione è una pratica consapevole di kundalini yoga che combina camminata ritmica, respirazione consapevole, mantra e meditazione. Nella natura o negli spazi urbani, usiamo il camminare per risvegliare l'energia, liberare la mente e aprire i sensi. Passo dopo passo si torna al momento presente, centrati, vitali e connessi. Ideale per ridurre lo stress, attivarsi e come pausa consapevole dalla vita quotidiana. Non serve esperienza, basta camminare e respirare profondamente.	
	Deep Dive Jivamukti Jivamukti 16:00–17:30 Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein Studio 108 – Alice Hönigschmid	DEU / ENG	Tiefes Eintauchen ins Jivamukti. Jivamukti Yoga ist ein kraftvoller Yogastil, der Asana-Praxis mit Musik, Meditation, Mantra und Philosophie verbindet. In dieser Stunde fließen wir dynamisch durch kreative Sequenzen, begleitet von bewusstem Atem und inspirierenden Impulsen. Die Praxis lädt dich ein, Körper, Geist und Herz in Einklang zu bringen. Für alle geeignet, die Yoga als ganzheitlichen Weg zur inneren Freiheit erleben möchten.	Profonda immersione jivamukti. Lo yoga jivamukti è uno stile potente e profondo che combina la pratica fisica degli asana con musica, meditazione, mantra e filosofia yogica. In questa sessione ci muoviamo dinamicamente con sequenze creative, respirazione consapevole e impulsi per armonizzare corpo, mente e cuore. Adatto a chi desidera sperimentare lo yoga come percorso verso la libertà interiore.	
SONNTAG / DOMENICA 01.02.2026					
	Yin Vibes Yin Yoga 09:30–11:00 Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein Studio 108 – Evi Pardeller	DEU / ITA	Yin-Schwingungen. Yin Yoga lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen und in die Tiefe zu spüren. Die Positionen werden passiv und über mehrere Minuten gehalten, um Faszien zu dehnen und Spannungen zu lösen. Dabei beruhigt sich das Nervensystem und innere Räume für Achtsamkeit und Heilung öffnen sich. Diese meditative Praxis ist ideal als Ausgleich zum aktiven Alltag – sanft, regenerierend und tief wirkend.	Vibrazioni yin. Lo yin yoga ti invita a ritrovare la calma e a percepire le sensazioni più profonde. Le posizioni, mantenute passivamente per alcuni minuti, allungano la fascia, sciolgono tensioni e calmano il sistema nervoso. Una pratica meditativa che apre corpo e spazio interiore per consapevolezza e guarigione – delicata, rigenerante ed efficace, ideale per bilanciare uno stile di vita attivo.	
	Reset Ritual Slow Down Yoga 14:00–15:30 Luttach / Lutago, Hotel Schwarzenstein Studio 108 – Alice Hönigschmid	DEU / ENG	Ritual zur Regeneration. In dieser sanften Yoga-stunde darfst du entschleunigen, loslassen und tief durchatmen. Ruhige Bewegungen, länger gehaltene Positionen und achtsame Atmung führen dich zurück zur inneren Balance. Slow Down ist eine Einladung, den Körper zu spüren, den Geist zu beruhigen und dem Herzen zu lauschen. Ein wohltuender Ausgleich zum schnellen Alltag – für mehr Regeneration, Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Für alle geeignet, die sich nach Ruhe und liebevollem Umgang mit sich selbst sehnen.	Un rituale per rigenerarsi. In questa lezione di yoga dolce puoi rallentare, lasciarti andare e respirare profondamente. Con movimenti calmi, posizioni mantenute, respirazione e impulsi meditativi, ritrovi equilibrio interiore. “Slow Down” è un invito a percepire il corpo, calmare la mente e ascoltare il cuore. Adatto a chi desidera rigenerarsi e coltivare un rapporto amorevole con sé stesso.	

Unsere Toul Yoga Teacher

I nostri insegnanti di Toul Yoga



Angelika Kirchler

Angelika ist diplomierte Mental- und Atemtrainerin. Vor ca. 10 Jahren hat sie ihre Leidenschaft für persönliche und spirituelle Weiterentwicklung entdeckt und unterstützt mit viel Leichtigkeit und Freude Menschen dabei, ihnen zu einem bewussteren und erfüllteren Leben zu verhelfen.

Angelika è una mental coach e insegnante di tecniche di respirazione diplomata. Circa dieci anni fa ha scoperto la sua passione per lo sviluppo personale e spirituale e con grande leggerezza e gioia sostiene le persone ad arrivare a una vita più consapevole e appagante.



Alexia Milesi

Alexia begleitet Frauen auf dem Weg zu besserem und mehr Körperbewusstsein, innerer Freiheit und gelebter Weiblichkeit. Mit einer tiefen Verbindung zur Natur und einem ganzheitlichen Ansatz schafft sie Räume für Heilung, Erdung und Selbstverwirklichung.

Alexia accompagna le donne a ritrovare consapevolezza del proprio corpo, libertà interiore e femminilità. Con un forte legame con la natura e un approccio olistico, crea spazi per la guarigione, la stabilità e la realizzazione personale.



Claudia Tamers

Mit fantasievollen Geschichten, Yoga, Atem und Entspannung fördert Claudia Bewegung, Fantasie und Wohlbefinden der Kinder. Claudia begleitet den kleinen Regenbogen auf seiner Reise durch die Elemente – eine spielerische Geschichte über Wachstum und Verbundenheit.

Con storie creative, yoga, respiro e rilassamento Claudia stimola il movimento, la fantasia e il benessere nei bambini. Segue il piccolo arcobaleno nel suo viaggio attraverso gli elementi – una storia giocosa di crescita e connessione.



Daniel Vienna

Mit geheimnisvollen Geschichten und Legenden, Erzählungen über alte Bräuche und Rituale in der Winterzeit werden wir uns auf die kalte Jahreszeit und ihre besondere Atmosphäre einstimmen. Während einer Baummeditation tauchen wir ein in das Wesen von Fichte, Lärche & Föhre und werden versuchen, die Magie des Waldes in der Winterzeit wahrzunehmen.

Attraverso storie misteriose e leggende, racconti di antiche usanze e rituali invernali, ci sintonizzeremo sull'atmosfera speciale della stagione fredda. Durante una meditazione con gli alberi, entreremo nell'essenza di abete, larice & pino e cercheremo di percepire la magia del bosco in inverno.



Elisa Oberhollenzer

Elisa ist eine leidenschaftliche Tantra-Yogalehrerin. Sie liebt gute Yoga-Geschichten, die tantrische Philosophie und sanfte Körperarbeit. Ihr Credo: Auf der Matte darf geforscht und der inneren Welt Ausdruck verliehen werden. In Langsamkeit, Leichtigkeit und Weichheit begleitet sie Menschen auf ihrem ganz persönlichen Forschungsweg.

Elisa è un'appassionata insegnante di tantra yoga. Ama le storie sullo yoga, la filosofia tantrica e il lavoro corporeo dolce. Il suo credo: sul tappetino si può esplorare e dare espressione al proprio mondo interiore. Con lentezza, leggerezza e dolcezza accompagna le persone nel loro personale viaggio di scoperta.



Marlene Lobis

Marlene – Bürofachfrau und Yogalehrerin, Naturmensch und Grenzgängerin zwischen Wärme und Kälte. Sie liebt es, Räume zu schaffen, in denen Menschen sich selbst neu erfahren, spüren und überraschen können.

Marlene – impiegata d'ufficio e insegnante di yoga, amante della natura e viaggiatrice tra il caldo e il freddo. Ama creare spazi in cui le persone possano incontrarsi di nuovo, sentire se stesse e meravigliarsi.



Petra Oberhofner

Petra unterrichtet mit Freude, Intuition, Leidenschaft und Empathie. Sie liebt es, ihre Begeisterung für Bewegung mit anderen zu teilen. Besonders am Herzen liegt es ihr, einen Raum zu schaffen, in dem Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Leichtigkeit und Liebe ihrem eigenen Ich begegnen dürfen – um wahrzunehmen, wie sie sind und was in ihnen verborgen liegt.

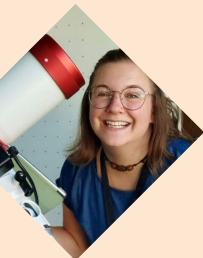
Petra insegna con gioia, intuizione, passione ed empatia. Ama condividere il suo amore per il movimento con gli altri. Le sta particolarmente a cuore creare uno spazio in cui le persone possano incontrare sé stesse con leggerezza e amore – permettendosi di essere e di sentire ciò che è nascosto dentro di loro.



Petra Röck

Petra unterrichtet seit über zehn Jahren Yoga mit Herz und Hingabe. Sie ist zertifizierte RYT500-Yogalehrerin und ausgebildete Astrologin aus Sand in Taufers (Südtirol). Ein großer Teil ihrer Ausbildungen führte sie nach Indien – in die Wiege des Yoga. In ihrem Unterricht verbindet sie präzise Ausrichtung mit liebevoller Präsenz. Ihre Stunden laden dazu ein, über die Matte hinauszudenken – mit Tiefe, Leichtigkeit und ehrlichen Impulsen, die ins Leben wirken.

Petra insegna yoga da oltre dieci anni, con cuore e dedizione. È un'insegnante certificata RYT500 e un'astrologa formata, originaria di Campo Tures (Alto Adige). Gran parte della sua formazione l'ha portata in India, culla dello yoga. Nel suo insegnamento unisce l'allineamento preciso a una presenza amorevole. Le sue lezioni invitano ad andare oltre il tappetino – con profondità, leggerezza e spunti sinceri che si riflettono nella vita.



Sabrina Bernhard

Sabrina kommt aus Freiburg im Breisgau und hat Astroteilchenphysik in Innsbruck promoviert. Im Planetarium Südtirol teilt sie ihre Leidenschaft für Sterne und Planeten – mit spannenden Shows, interaktiven Workshops und jeder Menge Begeisterung. Ihr Ziel: Besucherinnen und Besucher faszinieren und staunen lassen. Lieblingsplanet? Jupiter – mit seinen wilden Stürmen erinnert er sie immer an einen guten Kaffee. Auch privat liebt sie klare Nächte auf ihrem Heimat-Hof in Prettau, wenn der Sternenhimmel zum Greifen nah ist.

Sabrina viene da Friburgo in Brisgovia e ha conseguito il dottorato in astroparticelle a Innsbruck. Al Planetarium Südtirol condivide la sua passione per stelle e pianeti – con spettacoli coinvolgenti, workshop interattivi e tanto entusiasmo. Il suo obiettivo: far meravigliare e appassionare i visitatori. Pianeta preferito? Giove – con le sue tempeste ricorda sempre un buon caffè. Anche nel tempo libero ama le notti limpide nella sua fattoria a Prettau, dove il cielo stellato sembra a portata di mano.



Sabrina Innerhofer

Mit Klangschalen, Gongs und anderen Instrumenten öffnet Sabrina einen Raum tiefer Entspannung – still, sanft und vollkommen im Moment. Sie begleitet Menschen auf eine Reise nach innen, wo Alltag verblasst und innere Ruhe spürbar wird.

Con le campane tibetane, i gong e altri strumenti Sabrina crea uno spazio di profondo rilassamento – silenzioso, delicato e pienamente nel momento. Accompagna le persone in un viaggio interiore, dove la quotidianità svanisce e la pace interiore diventa presente.



Sarah Messner

Ruhig, klar, achtsam – mit Liebe zum Detail. Als Physiotherapeutin und Yogalehrerin verbindet sie anatomisches Wissen mit achtsamer Bewegung. Die feinfühligten Vinyasa-Stunden sind ruhig oder kraftvoll, durchdacht und auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Eine entspannte Atmosphäre schafft Raum für Balance – im Innen und Außen.

Tranquillità, chiarezza, consapevolezza – con amore per i dettagli. Come fisioterapista e insegnante di yoga unisce conoscenze anatomiche al movimento consapevole. Le lezioni di Vinyasa, calme o intense, sono sensibili e adatte anche ai principianti. Un'atmosfera rilassata apre lo spazio all'equilibrio interiore ed esteriore.



Silvia Rottensteiner

Silvia Rottensteiner aus Bozen hat ihre Ausbildung in Hatha Vinyasa Yoga absolviert. Yoga bedeutet für Silvia tiefe Ruhe, lebendige Verbindung und innere Kraft. Diese Erfahrung berührt sie immer wieder – und genau das möchte Silvia in ihrem Unterricht weitergeben.

Silvia Rottensteiner, di Bolzano, ha completato la sua formazione in hatha vinyasa yoga. Per Silvia, lo yoga significa calma profonda, connessione viva e forza interiore. Questa esperienza la tocca ogni volta – ed è proprio questo che desidera trasmettere nel suo insegnamento.



Stefan Fauster

Liebe zur Natur, tiefe Verwurzelung in der Tradition und eine besondere Verbundenheit zum Signaterhof – Stefan ist nicht nur ein begnadeter Landwirt, sondern auch ein begeisterter Wanderführer. Mit viel Herzblut teilt er seine Leidenschaft mit Gästen und führt sie zu versteckten Wegen und den schönsten Kraftplätzen der Umgebung.

Amore per la natura, radici profonde nella tradizione e un legame speciale con il maso Signaterhof – Stefan non è solo un contadino appassionato, ma anche un'entusiasta guida escursionistica. Con tanto cuore condivide la sua passione con gli ospiti, accompagnandoli su sentieri nascosti e verso i luoghi energetici più belli della zona.



Steffi Bergmann

Ihre größte Freude ist es, Menschen auf ihrer Reise zurück zu sich selbst zu begleiten – dorthin, wo Erinnerung, Klarheit und innere Kraft wohnen. Sie liebt das Leben in all seinen Facetten und findet in der Natur ihre Quelle und ihren Rückzugsort. Mama Kakao, schamanische Rituale und Kundalini Yoga fließen in ihre Arbeit mit ein. Mit offenem Herzen schafft Steffi Räume für Echtheit, Verbindung und Heilung.

La sua più grande gioia è accompagnare le persone nel viaggio verso sé stesse, là dove risiedono la memoria, la chiarezza e la forza interiore. Ama la vita in tutte le sue sfumature e trova nella natura la sua fonte e il suo rifugio. Mama cacao, i rituali sciamanici e il kundalini yoga fanno parte del suo lavoro. Con il cuore aperto crea spazi di autenticità, connessione e guarigione.



Studio 108 - Alice Hönigschmid & Evi Pardeller

Alice Hönigschmid unterrichtet Jivamukti Yoga, Yogaphilosophie und gibt Retreats sowie Ausbildungen. Yoga schenkte Alice mehr als körperlichen Ausgleich – es ist ihre ständige Inspiration für Körper, Geist und Seele. Yoga-Philosophie und Singen faszinieren sie sehr. Bei R. Sriram vertiefte sie ihr Wissen und ihre Praxis. Evi Pardeller unterrichtet PranaFlow, Yin, Kundalini sowie Pre- und Postnatal Yoga und bietet Workshops und Retreats an. Yoga ist für sie Bewegungsmeditation, die Körper, Geist und Seele verbindet und Prana aktiviert. Vom lateinamerikanischen Tanz bis zum Bauchtanz fand sie ihre Leidenschaft im Ausdruckstanz. In Bewegung begegnen wir uns selbst und anderen – bewusst oder unbewusst.

Alice Hönigschmid insegna jivamukti yoga, filosofia e conduce retreat e corsi. Lo yoga le ha dato più di un equilibrio fisico - è anche una continua ispirazione per il corpo, la mente e l'anima. La appassionano filosofia e canto. Con R. Sriram ha approfondito conoscenze e pratica. Evi Pardeller insegna pranaflo, yin, kundalini e yoga pre- e post-natale, con workshop e retreat. Lo yoga è per lei una meditazione in movimento che unisce corpo, mente e anima e attiva il prana. Dal ballo latino al belly dance ha trovato la sua passione nella danza espressiva. Nel movimento incontriamo noi stessi e gli altri, consci o no.



Sylvia Weger

Qigong bedeutet „Lebensenergie üben“. Wir öffnen die Energietore, lösen Blockaden und lassen das Qi frei fließen. In Langsamkeit und Achtsamkeit finden wir unseren eigenen Rhythmus. Die Stunde endet mit einer Energiemassage und Meditation.

Qigong significa “praticare l'energia vitale“. Apriamo i cancelli dell'energia, liberiamo i blocchi e lasciamo fluire liberamente il qi. Nella lentezza e nella consapevolezza ritroviamo il nostro ritmo interiore. La lezione si conclude con un massaggio energetico e una meditazione.



Ursula Resch

Ursula ist zertifizierte Yogalehrerin, Kunsttherapeutin und leidenschaftliche Wegbegleiterin. Seit 2017 unterrichtet sie Yoga mit einem Schwerpunkt auf Strala und Yin Yoga – stets verbunden mit atembasierter Bewegung und einem tiefen Verständnis für das Zusammenspiel von Körper, Atmung und Geist.

Ursula è insegnante di yoga certificata, arte terapeuta e appassionata accompagnatrice. Dal 2017 insegna yoga con un focus su strala e yin yoga – sempre collegati a movimenti basati sul respiro e a una profonda comprensione dell'interazione tra corpo, respirazione e mente.

MONTAG LUNEDÌ	DIENSTAG MARTEDÌ	MITTWOCH MERCOLEDÌ	DONNERSTAG GIOVEDÌ	FREITAG VENERDÌ	SAMSTAG SABATO	SONNTAG DOMENICA
29.12.	30.12.	31.12.	01.01.	02.01.	03.01.	04.01.
05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.
				TOUL YOGA EXPERIENCE WEEKEND 1 Yoga Opening		
12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.
			TOUL YOGA EXPERIENCE WEEKEND 2 Entfalte dich / Sviluppa le tue potenzialità			
19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.
			TOUL YOGA EXPERIENCE WEEKEND 3 Nähre dich / Alimenta il tuo spirito			
26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	01.02.
			TOUL YOGA EXPERIENCE WEEKEND 4 Verbinde dich / Collegati alla natura			



Die Yogawochen finden auch im Jänner 2027 statt.
Infos, Unterkünfte & Newsletteranmeldung unter:

Le settimane dello yoga si svolgeranno anche a
gennaio 2027. Informazioni, alloggi e registrazione
alla newsletter:

www.ahrntal.com/toulyoga

