

## Highlight Teacher

### Diana Sans

„Yoga bedeutet für mich Einklang. Mein Unterricht ist ein harmonischer Flow von präziser Ausrichtung, fließenden Sequenzen, stillem Hineinspüren und lebendiger Philosophie.“

“Per me yoga significa armonia. Il mio insegnamento è un flusso armonioso di allineamenti precisi, sequenze fluide, portare la consapevolezza dentro di sé e filosofia vitale.”

diansans.com

### Ranja Weis

„Je tiefer ich ins Yoga eintauchte, desto faszinierender und bereichernder empfand ich den großen Schatz an Wissen und Techniken. Diese Begeisterung und Neugier führten zu meiner ersten Indienreise, zur Yogalehrerausbildung, und machten schließlich das Hobby zum Beruf.“

“Quanto più mi immergevo nello yoga, tanto più affascinante e arricchente trovavo il grande tesoro di conoscenza e tecniche. Questo entusiasmo e questa curiosità mi hanno portato al mio primo viaggio in India, alla formazione di insegnante di yoga e infine a trasformare l'hobby in una professione.”

ranjaweis.com

## Local-Teacher

### Petra Röck

„Ich schaffe dabei Raum für Individualität, wo jeder das praktizieren kann, was sein Herz in dem Moment am meisten braucht.“

“Creo uno spazio per l'individualità, dove ognuno può praticare ciò di cui il suo cuore ha più bisogno in quel momento.”

### Pauline Reichegger

„Yoga ist für mich eine endlos, spannende Reise tief in mein Inneres.“

“Per me lo yoga è un viaggio infinito ed emozionante nel mio interiore.”

### Elisa Oberhollenzer

„Ich möchte, dass sich jeder:in der eigenen Haut wohl fühlt und mit einem Strahlen in die Welt hinausgeht.“

“Vorrei che tutti si sentano a proprio agio nella propria pelle e vadano nel mondo con un splendore.”



### Verena Pörbacher

„In meinen Yogastunden kombiniere ich gerne Atemübungen, Meditation und spirituelle Themen um eine ganzheitliche Erfahrung zu schaffen.“

“Nelle mie lezioni di yoga amo combinare esercizi di respirazione, meditazione e temi spirituali per creare un'esperienza completa.”

### Petra Oberhofner

„Yoga ist eine große und herzerfüllende Bereicherung in meinem Leben und hat mir auf gezeigt, dass nicht nur körperliche Betätigung eine Rolle im Leben spielt.“

“Lo yoga è un grande arricchimento che riempie il cuore e la mia vita e mi ha dimostrato che non è solo l'attività fisica che ha un ruolo nella vita.”

### Petra Massardi

„In meiner Arbeit biete ich, für das Erkunden Deiner Anliegen und neuer Lernfahrten, einen wohlwollenden, sicheren und entspannten Raum.“

“Nel mio lavoro offro uno spazio benevolo, sicuro e rilassante per esplorare le tue preoccupazioni e le nuove esperienze di apprendimento.”

### Miriam Kirchler

„Meine Berufung ist es, Menschen zu helfen ihr Gleichgewicht zu finden, ihr Leben positiv auszurichten und lebenswerter zu gestalten.“

“La mia vocazione è aiutare le persone a trovare il loro equilibrio, orientare positivamente la loro vita e renderla più degna di essere vissuta.”

### Gabriel Prada

„Mein Unterricht kombiniert Hatha Yoga, Vinyasa und Animal Flow, wobei es mir besonders wichtig ist, den Körper bewusst zu bewegen.“

“Le mie lezioni combinano Hatha Yoga, Vinyasa e Animal Flow, dando particolare importanza al movimento consapevole del corpo.”

### Stefanie Bergmann

„In der Kundaliniwelt spürt und erweckt man seine eigene Kraft durch spezielle Atemtechniken & Bewegungen.“

“Nel mondo della Kundalini, si sente e si risveglia la propria forza attraverso speciali tecniche di respirazione e movimenti.”

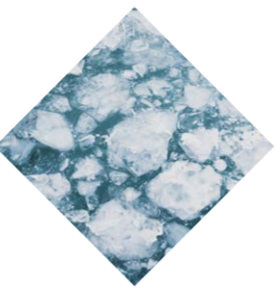
## Deine besonderen Toul Yoga Erlebnisse Le vostre esperienze speciali di Toul Yoga



### Geführte stille Wanderung mit schamanischen Trommleinheiten / Escursione silenziosa guidata e sessioni di tamburi sciamanici

Geführte stille Wanderung zu den Wasserfällen, schamanische Trommleinheiten, welche Körper, Geist und Seele reinigen und harmonisieren

Escursione silenziosa guidata alle cascate, sessioni di tamburi sciamanici per purificare e armonizzare corpo, mente e anima.



### Eisbaden / Bagno di ghiaccio

Das Eisbaden in einem Wasserfall ist nicht nur eine körperliche Erfahrung, sondern auch eine interne Reise, die dich mit der Kraft der Natur verbindet.

Il bagno di ghiaccio in una cascata non è solo un'esperienza fisica, ma anche un viaggio interiore che ti connette con la forza della natura.



### Workshop zum Thema Kräutergeheimnisse / Workshop sui segreti delle erbe

Heimische Kräuter und viele Lebensmittel aus aller Welt bergen antioxidative Schätze die unserer Haut- und Zellalterung entgegenwirken. Gemeinsam verarbeiten wir einige dieser Schätze zu Tees, Öl und Tinkturen und können somit unsere Gesundheit und unser Aussehen auf natürliche Weise schützen und unterstützen.

Le erbe locali e molti alimenti provenienti da tutto il mondo contengono tesori antiossidanti che contrastano l'invecchiamento della pelle e delle cellule. Insieme elaboriamo alcuni di questi tesori in tè, oli e tinture in modo da proteggere e supportare la nostra salute e il nostro aspetto in modo naturale.



### Sternenbeobachtung / Osservazione delle stelle

Sternenbeobachtung ist die Erkundung des Nachthimmels, bei der Sterne, Planeten und die Milchstraße bestaunt werden können. Fernab von Lichtverschmutzung wird sie zu einem magischen Erlebnis voller Ruhe und Staunen.

L'osservazione delle stelle è l'esplorazione del cielo notturno, dove si possono ammirare stelle, pianeti e la Via Lattea. Lontano dall'inquinamento luminoso, diventa un'esperienza magica di calma e stupore.



### Holotrope Breathwork Session

In einer Breathwork Session erreichen wir durch eine tief verbundene Atemtechnik einen Bewusstseinszustand, der es uns ermöglicht, auf unser Unterbewusstsein zuzugreifen. So können wir emotionale Blockaden lösen, ein tieferes Verständnis für uns selbst und unsere Mitmenschen entwickeln und Klarheit über unseren Lebensweg gewinnen.

In una sessione di Breathwork, utilizzando una tecnica di respirazione profonda e continua, è possibile raggiungere uno stato di coscienza che ci permette di accedere al nostro subconscio. Questo ci permette di sciogliere blocchi emotivi, di sviluppare una comprensione più profonda di noi stessi e dei nostri simili e di ottenere chiarezza sul nostro percorso di vita.



### Kochworkshop zum Thema Gemüse mit Haubenköchin Tina Marcelli / Laboratorio di cucina sulle verdure con la chef stellata Tina Marcelli

Lerne die vielseitige Welt des Gemüses kennen und entdecke kreative Zubereitungsmöglichkeiten in diesem inspirierenden Kochworkshop mit der Ahrntaler Haubenköchin Tina Marcelli.

Vieni a conoscere il versatile mondo delle verdure e scopri possibilità di preparazione creative in questo stimolante laboratorio di cucina con la chef stellata della Valle Aurina Tina Marcelli.



### Tandava, Tanzmeditation / Tandava, danza meditativa

In diesem Workshop tauchen wir Schritt für Schritt in die Meditationspraxis des Tandava ein. Die Bewegung entsteht aus dem Atem und breitet sich in Verbindung mit dem großen Raum um und in uns aus.

In questo workshop ci immergeremo passo dopo passo nella pratica di meditazione del Tandava. Il movimento nasce dal respiro e si espande in connessione con il grande spazio intorno e dentro di noi.

Rau, pur, ursprünglich. Lasse die Natur des Tals tief in deine Seele hinein.

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

## Unsere Unterkünfte im Ahrntal I nostri alloggi in Valle Aurina

Ein Ort, der Herz und Seele berührt – das ist das Ahrntal! Umgeben von majestätischen Bergen, sattgrünen Wiesen und glitzerndem Gletschereis, lädt die Ferienregion zum Wohlfühlen und Träumen ein. Spüre die wohlthuende Stille der Natur oder kühle deine Füße in einem klaren Gebirgsbach. Im Winter locken sanfte, weite Pulverschneehänge für grenzenlosen Spaß. 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, prati verdi e ghiacciai scintillanti, questa regione turistica invita a rilassarsi e a sognare. Senti il silenzio rigenerante della natura o rinfresca i piedi in un limpido ruscello di montagna. In inverno, ampi pendii di neve fresca invitano a un divertimento senza limiti. Qui potrai lasciarti alle spalle la quotidianità, scoprire cose nuove e goderti spensieratamente la bellezza della natura. Semplicemente esserci – e essere felice!

## Nachhaltigkeit im Fokus Sostenibilità al centro

Als Region, die nach international anerkannten GSTC-Standards zertifiziert ist und das dritte und anspruchvollste Level des Südtiroler Nachhaltigkeitslabels erreicht hat, verpflichtet sich die Ferienregion Ahrntal sowohl ökologische als auch soziale Verantwortung zu übernehmen. Besucher:innen werden dazu ermutigt, nachhaltig anzureisen und die Vielfalt der Natur mit Achtsamkeit zu erleben.

Come regione certificata secondo gli standard internazionali riconosciuti del GSTC e che ha raggiunto il terzo e più impegnativo livello del marchio di sostenibilità dell'Alto Adige, l'area vacanze Valle Aurina si impegna ad assumere responsabilità sia ecologiche che sociali. I visitatori sono invitati a viaggiare in modo sostenibile e a scoprire la diversità della natura con attenzione e rispetto.

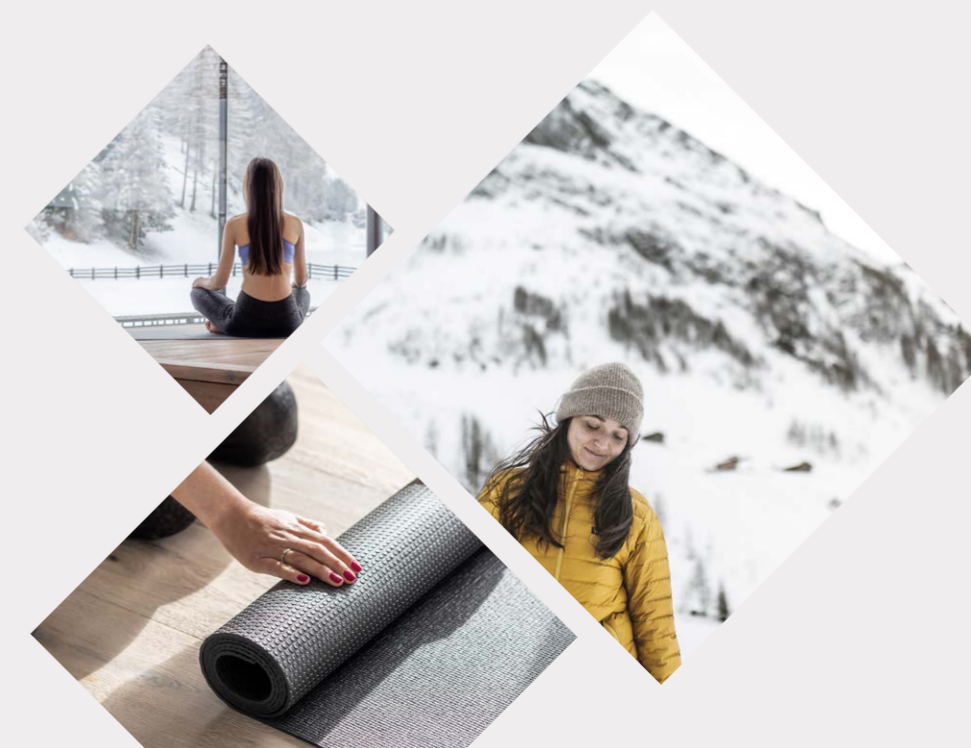
## Anreise Arrivo

Für eine umweltfreundliche Anreise empfehlen wir die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Der Busfahrplan ins Ahrntal ist bequem, sodass du stressfrei und nachhaltig anreisen kannst. Die aktuellen Fahrzeiten findest du auf der Website unter [www.suedtirolmobil.info](http://www.suedtirolmobil.info)

→ Förderung nachhaltige Anreise & Mobilität vor Ort von Session zu Session mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Reduzierung des CO<sub>2</sub>-Fußabdrucks.

Per un viaggio ecologico, ti consigliamo di utilizzare i mezzi pubblici. L'orario degli autobus per la Valle Aurina è comodo, permettendoti di viaggiare in modo sostenibile e senza stress. Gli orari aggiornati sono disponibili sul sito web [www.altoadigemobilita.info](http://www.altoadigemobilita.info)

→ Promozione di un viaggio sostenibile e della mobilità locale da una sessione all'altra con i mezzi pubblici per ridurre l'impronta di CO<sub>2</sub>.



DIE UNTERKÜNFTE IM ÜBERBLICK. PANORAMICA DEGLI ALLOGGI.



ZUM FAHRPLAN. L'ORARIO.

# Toul Yoga

Ahrntal Valle Aurina

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

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

11.–31.01.2025

Ahrntal Valle Aurina

SÜDTIROL / ALTO ADIGE

Ahrntal Valle Aurina

Die Yogawochen finden auch im Jänner 2026 und 2027 statt. Infos, Unterkünfte & Newsletteranmeldung unter: Le settimane dello yoga si svolgeranno anche a gennaio 2026 e 2027. Informazioni, alloggi e registrazione alla newsletter:

[www.ahrntal.com/toulyoga](http://www.ahrntal.com/toulyoga)



BUCHÉ DEIN TICKET ONLINE / PRENOTA IL TUO BIGLIETTO ONLINE

<b>13.01.</b> Kräutergeheimnisse Segreti delle erbe DEU 10:00-13:30 Slow full moon Yoga & Mantra DEU 14:00-15:30	<b>14.01.</b> Eisbaden Bagno di ghiaccio DEU 9:30-14:30 Yin Yoga Wasser Yin Yoga acqua DEU 16:30-18:00	<b>15.01.</b> Vinyasa Yoga und Sternenbeobachtung Vinyasa Yoga e osservazione delle stelle DEU 14:30-18:00	<b>16.01.</b> Energizing Morning DEU/ITA 7:45-9:15 Holotrope Breathwork Session DEU 15:00-18:00	<b>17.01.</b> LET IT GO DEU/ITA 9:00-10:30	<b>18.01.</b> Elemente der Kraft Elementi della forza DEU/ITA 15:30-18:30	<b>19.01.</b> Waldbaden Bagno nella foresta DEU 09:30-11:30 Klangmeditation Meditazione DEU/ITA 14:00-15:00
Entfalte dich  Elemente Wasser & Luft / Svituppa le tue potenzialità  elementi acqua e aria						
<b>20.01.</b> Yin Yoga & Reiki DEU/ITA 9:00-10:30 Brot backen La cottura del pane DEU 15:00-17:00	<b>21.01.</b> I FEEL LOVE DEU/ITA 9:00-10:30 Klangreise Viaggio sonoro DEU/ITA 16:45-18:00	<b>22.01.</b> KUNDALINI YOGA DEU 9:00-10:30 Kochworkshop Laboratorio di cucina DEU 15:00-18:00	<b>23.01.</b> Awaken your inner light DEU 9:30-11:00 Lamawanderung Escursione con i lama DEU 13:30-15:00	<b>24.01.</b> Hips like honey DEU/ITA 9:00-10:30 Bhakti Love - Mantra chanting DEU 17:30-19:00	<b>25.01.</b> Creative Flow DEU 9:00-10:30 Tandava, Tanz- meditation / Tandava, danza meditativa DEU 14:00-17:00	<b>26.01.</b> Waldspaziergang Passeggiata guidata DEU 9:00-10:30 Tantra Yoga DEU 14:00-16:00
Nähre dich  Elemente Feuer & Erde / Alimenta il tuo spirito  elementi fuoco e terra						
<b>27.01.</b> Yoga und Sternenbeobachtung Yoga e osservazione delle stelle DEU 14:30-18:00	<b>28.01.</b> Krieger des Lichts Flow / Guerriero della luce flow DEU/ITA 07:30-09:00 INSIGHTOUT DEU 16:00-18:00	<b>29.01.</b> Kochworkshop Laboratorio di cucina DEU 10:00-14:00 Let it flow DEU 16:00-17:30	<b>30.01.</b> Eisbaden DEU 9:30-14:30 Connect to good energy DEU 17:00-18:30	<b>31.01.</b> Yin Yoga Workshop DEU 9:00-12:30 TOUL YOGA Closing Circle DEU 15:00-19:00	<b>DEU</b> Die Lektion wird in deutscher Sprache abgehalten. La lezione si terrà in lingua tedesca.	<b>ITA</b> Die Lektion wird in italienischer Sprache abgehalten. La lezione si terrà in lingua italiana.
Verbinde dich  Elemente Erde & Spirit / Collegati alla natura  elementi terra e spirito						

Alpines Yoga im Tal (Dialekt: Toul): einem Rückzugsort, eingebettet zwischen über 80 imposanten Dreitausendern, getragen von den vier Elementen.  
**Intensiv. Tiefgehend. Echt.**

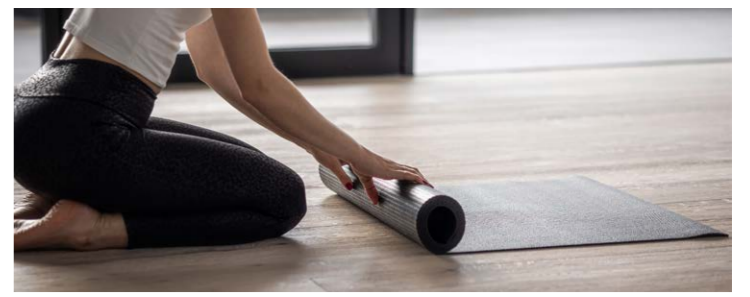
Yoga alpino in Valle Aurina (dialeto: Toul), un rifugio incastonato tra oltre 80 imponenti tremila, permeato dai quattro elementi.  
**Intenso, profondo, autentico.**



09:30-11:30 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**12.01.2025**  
Geführte stille Wanderung mit schamanischen Trommleinheiten  
Escursione silenziosa guidata e sessioni di tamburi sciamanici  
mit/con: Sandra Oberfrank, Edeltraud Sopplà & Ursula Irschara



10:00-13:30 / St. Jakob/San Giacomo  
**13.01.2025**  
Workshop zum Thema Kräutergeheimnisse  
Workshop segreti delle erbe  
mit/con: Andrea Eder



14:00-15:30 / St. Jakob/San Giacomo  
**13.01.2025**  
Slow Full Moon Yoga  
mit/con: Petra Röck



09:30-14:30 / Weißenbach/Rio Bianco  
**14.01.2025**  
Eisbaden, gemeinsame Wanderung und Mittagessen  
Bagno di ghiaccio, escursione guidata e pranzo  
mit/con: Angelika Kirchner



16:30-18:00 / Steinhaus/Cadi Pietra  
**14.01.2025**  
Yin Yoga Wasser  
Yin Yoga acqua  
mit/con: Petra Oberhofner



14:30-18:00 / Kasern/Casere  
**15.01.2025**  
Vinyasa Yoga und Sternenbeobachtung  
Vinyasa Yoga e osservazione delle stelle  
mit/con: Pauline Reichegger & Sabrina Bernhard



07:45-09:15 / Mühlen in Taufers/Molini di Tures  
**16.01.2025**  
Energizing morning  
mit/con: Gabriel Prada



15:00-18:00 / Luttag/Lutago  
**16.01.2025**  
Holotrope Breathwork Session  
mit/con: Angelika Kirchner



09:00-10:30 / Luttag/Lutago  
**17.01.2025**  
LET IT GO Yogasession  
mit/con: Miriam Kirchner



09:30-11:30 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**19.01.2025**  
Winterliches Waldbaden  
Bagno nella foresta  
mit/con: Stefan Fauster



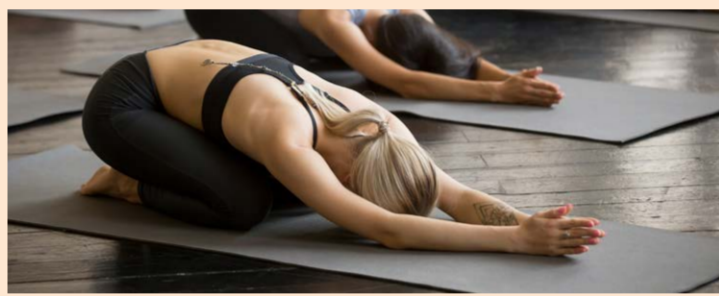
14:00-15:00 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**19.01.2025**  
Klangmeditation  
Meditazione  
mit/con: Sabrina Innerhofer



09:00-10:30 / Luttag/Lutago  
**20.01.2025**  
Yin Yoga & Reiki  
mit/con: Petra Röck



15:00-17:00 / Luttag/Lutago  
**20.01.2025**  
Brot backen Workshop  
La cottura del pane - buono, goloso e semplice  
mit/con: Martina Irsara



09:00-10:30 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**21.01.2025**  
I feel love  
mit/con: Miriam Kirchner



16:45-18:00 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**21.01.2025**  
Klangreise  
Viaggio sonoro  
mit/con: Sabrina Innerhofer



09:00-10:30 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**22.01.2025**  
Kundalini Yoga  
mit/con: Stefanie Bergmann



15:00-18:00 / Luttag/Lutago  
**22.01.2025**  
Kochworkshop zum Thema Gemüse  
Laboratorio di cucina sul tema delle verdure  
mit/con: Tina Marcelli



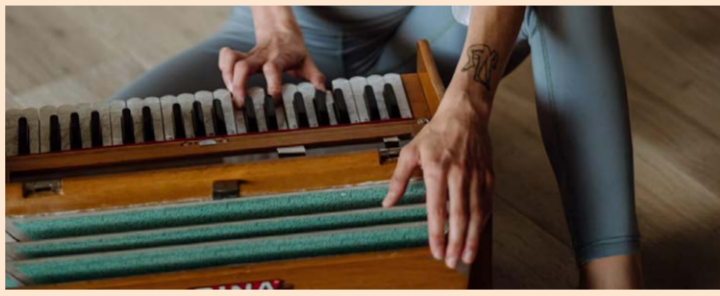
09:30-11:00 / Steinhaus/Cadi Pietra  
**23.01.2025**  
Awaken your inner light  
mit/con: Petra Oberhofner



13:30-15:00 / Luttag/Lutago  
**23.01.2025**  
Lama-Wanderung  
Escursione con il lama  
mit/con: Lissi Hofer



09:00-10:30 / Mühlen in Taufers/Molini di Tures  
**24.01.2025**  
Hips like honey  
mit/con: Gabriel Prada



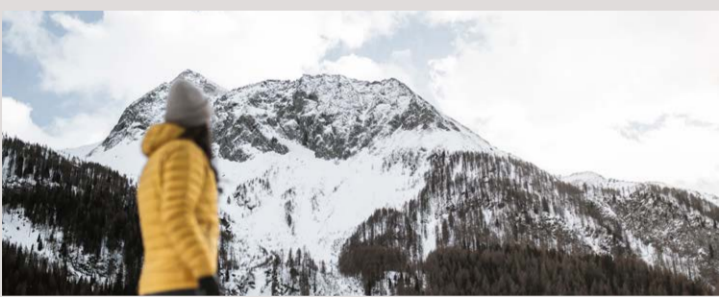
17:30-19:00 / Luttag/Lutago  
**24.01.2025**  
Bhakti Love - Mantra chanting  
mit/con: Petra Röck



09:00-10:30 / Luttag/Lutago  
**25.01.2025**  
Creative Flow - Freies Fließen zwischen Himmel und Erde  
mit/con: Elisa Oberhollenzer



14:00-17:00 / Luttag/Lutago  
**25.01.2025**  
Tandava, Tanzmeditation  
Tandava, danza meditativa  
mit/con: Petra Massardi



09:00-10:30 / Luttag/Lutago  
**26.01.2025**  
Geführter Waldspaziergang  
Passeggiata guidata nel bosco  
mit/con: Andrea Eder



14:00-16:00 / Luttag/Lutago  
**26.01.2025**  
Workshop „Tantra Yoga“  
Workshop „Tantra Yoga“  
mit/con: Diana Sans



14:30-18:00 / Kasern/Casere  
**27.01.2025**  
Yoga und Sternenbeobachtung  
Yoga e osservazione delle stelle  
mit/con: Verena Pörrnbacher & Sabrina Bernhard



07:30-09:00 / Mühlen in Taufers/Molini di Tures  
**28.01.2025**  
Krieger des Lichts Flow  
Guerriero della luce flow  
mit/con: Miriam Kirchner



16:00-18:00 / St. Jakob/S. Giacomo  
**28.01.2025**  
INSIGHTOUT Workshop Yoga & Kunst  
mit/con: Ursula Resch



10:00-14:00 / Luttag/Lutago  
**29.01.2025**  
Kochworkshop zum Thema Gemüse  
Laboratorio di cucina sul tema delle verdure  
mit/con: Tina Marcelli



16:00-17:30 / Sand in Taufers/Campo Tures  
**29.01.2025**  
Let it flow - Verbinde dich mit dem Fluss des Lebens  
mit/con: Elisa Oberhollenzer



09:30-14:30 / Weißenbach/Rio Bianco  
**30.01.2025**  
Eisbaden, gemeinsame Wanderung und Mittagessen  
Bagno di ghiaccio, escursione guidata e pranzo  
mit/con: Angelika Kirchner



17:00-18:30 / Steinhaus/Cadi Pietra  
**30.01.2025**  
Connect the good energy  
mit/con: Petra Oberhofner



09:00-12:30 / Luttag/Lutago  
**31.01.2025**  
Yin Yoga Workshop  
Workshop di Yin Yoga  
mit/con: Ranja Weis



15:00-19:00 / Luttag/Lutago  
**31.01.2025**  
TOUL YOGA Closing circle  
mit/con: Ranja Weis



QR CODE SCANNEN FÜR ALLE DETAILS  
UND **ONLINE-BUCHUNG**  
SCANSIONA IL CODICE QR PER TUTTI I DETTAGLI  
E LA **PRENOTAZIONE ONLINE**