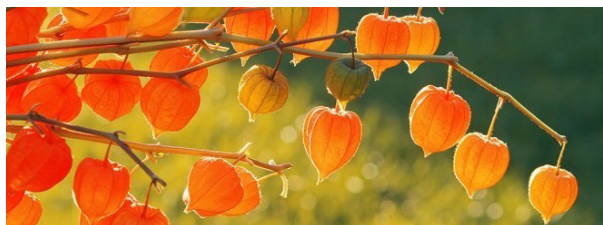


Kurse mit Senior_innen

Ein Anliegen dieser Kurse ist es, sich Lebensfreude zu bewahren und mit den veränderten Bedingungen in geschickter Weise umgehen zu lernen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h (12x)	ab 01.10.	Monika
Mi - 09.45h (12x)	ab 02.10.	Monika
Do - 09.00h (10x)	ab 03.10.	Verena



Yoga mit Kindern

Das gemeinsame Üben steht im Vordergrund: Aufeinander achten und miteinander Freude an der Bewegung erleben.

Kinder (6-10 Jahre)
2 Einheiten à 60 Min. – € 20.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr -14.00h (2x)	ab 15.11.	Eva

Geführte Meditation

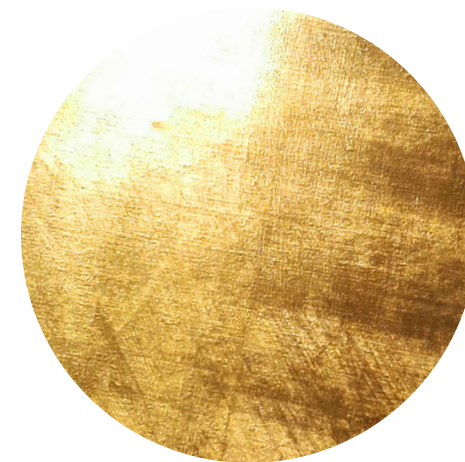
Die Teilnahme ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Meditation zum Vollmond – 19.00h

Termine: 15.09./20.10./17.11./15.12.

Morgenmeditation Donnerstag – 08.30h

Termine: während des Kurssemesters



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Herbst 2024

Termine und Informationen

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck
office@yoga-mitte.at · www.yoga-mitte.at
+43 (0)677 – 63 11 39 96

Yoga für Alle

Diese Kurse sind für alle Interessierte als Einstieg oder als Vertiefung geeignet.

Yoga im Alltag umsetzen

Wir lernen über das Üben auch im Alltag Innezuhalten und zur Ruhe zu kommen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer_in
Di - 18.00h (12x)	ab 17.09.	Barni
Mi - 09.30h (12x)	ab 18.09.	Barni

Die schöpferische Kraft unserer Gedanken

Wie können wir die Fähigkeiten unseres Geistes nutzen, um uns eine heilsame Welt zu erschaffen?

Mo - 19.30h (12x)	ab 23.09.	Shakti
Mi - 18.00h (12x)	ab 25.09.	Susanne

In Einklang finden

Über die achtsame Körperwahrnehmung und das bewusste Atempfen stärken wir die Verbindung zum eigenen natürlichen Rhythmus.

Di - 19.15h (12x)	ab 01.10.	Verena G.
-------------------	-----------	-----------

Ins Spüren kommen

Sich achtsam wahrnehmen - in der Bewegung und im Entspannen.

Mi - 19.30h (12x)	ab 02.10.	Eva
-------------------	-----------	-----

Im Gleichgewicht sein

Mit Hilfe des Atems und mit Körperübungen können wir in uns eine stabile, ausgleichende Kraft aufbauen.

Do - 18.00h (12x)	ab 03.10.	Andrea
-------------------	-----------	--------

Willkommen in YOGA Mitte

Yoga bedeutet für uns, Achtsamkeit zu entwickeln und in den Alltag zu übertragen. In den Kursen erzählen wir, wie die lebensbejahende Philosophie des Yoga uns dabei unterstützen kann.



Wir freuen uns auf Dich!



Alle Yogalehrer_innen unseres Teams haben eine 4-jährige Yoga-Lehr-Ausbildung nach den Richtlinien des Österreichischen Berufsverband (BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) absolviert.

SVS-Versicherte die einen Yogakurs bzw. ein Yogaseminar in YOGA Mitte besuchen, können deshalb einen Kostenzuschuss von 100 Euro, in Form des „Gesundheitshunderter“ beantragen.

Infos auf unserer Homepage:
www.yoga-mitte.at

Kurse für Geübte

In diesen Kursen übt man sich im Verfeinern und Vertiefen der Praxis. Die Aussage: „Yoga ist Meditation“ kann dabei im Tun erfahren werden.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer_in
Mo - 17.45h (12x)	ab 23.09.	Shakti
Mo - 18.00h (12x)	ab 30.09.	Monika
Mo - 19.15h (15x)	ab 23.09.	Verena G.
Di - 09.30h (12x)	ab 24.09.	Shakti
Di - 16.30h (12x)	ab 24.09.	Shakti
Di - 18.15h (12x)	ab 01.10.	Monika
Di - 19.45h (12x)	ab 01.10.	Anita
Mi - 18.00h (12x)	ab 02.10.	Anita
Mi - 18.15h (15x)	ab 02.10.	Andrea
Do - 09.15h (12x)	ab 26.09.	Shakti
Do - 18.15h (12x)	ab 03.10.	Anita

Die Weisheitslehren des Herzens

Unser Leben wird klarer und liebevoller, wenn wir aus der Kraft des Herzens in die Welt schauen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 17.30h (5x)	ab 16.09.	Nura
Di - 17.30h (5x)	ab 17.09.	Nura

Die Gebühren zu den Kursen sind:
€ 70.- (5x) / € 140.- (10x) / € 160.- (12x) / € 195.- (15x)

Gerne ermöglichen wir einzelne Ermäßigungen auf Anfrage. Student_innen erhalten 20% Rabatt.