

## 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. Wir werden dehnen, kräftigen, entspannen und dem Atem lauschen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 10.15h (5x)	ab 23.10.	Karin
Di - 09.45h (12x)	ab 19.09.	Monika
Mi - 09.45h (12x)	ab 20.09.	Monika
Do - 09.30h (12x)	ab 28.09.	Verena

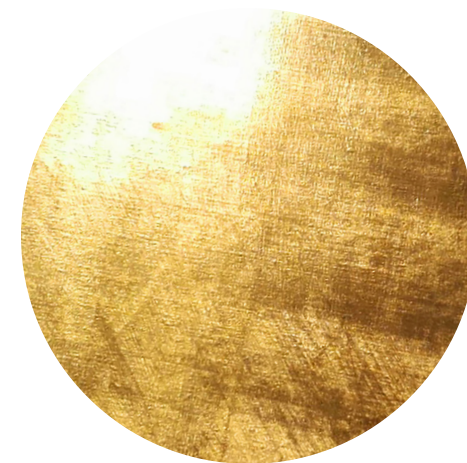


## Yoga mit Kindern

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

Kinder (6-10 Jahre)  
2 Einheiten à 60 Min. – € 18.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr - 14.00h	ab 17.11.	Eva



# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Herbst 2023

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

# Willkommen in YOGA Mitte

Wir sind ein Team von Yoga-Lehrer\_innen, die seit vielen Jahren zusammenarbeiten. Wir alle haben die vom Österreichischen Berufsverband (BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) anerkannte 4-jährige Yoga-Lehr-Ausbildung absolviert.



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.

Die Kurse dauern jeweils 75 Minuten und finden einmal pro Woche statt.

Die Gebühren zu den Kursen sind:  
€ 38.- (3x) / € 65.- (5x) / € 150.- (12x) / € 185.- (15x)

- Gerne ermöglichen wir einzelne Ermäßigungen auf Anfrage. Student\_innen erhalten 20% Rabatt.

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

## Yoga für Alle

Diese Kurse sind für Einsteiger\_innen und als Vertiefung für Geübte geeignet.

## Yoga mit Allen Sinnen

Über eine verfeinerte Sinneswahrnehmung entdecken wir Wege für ein neues Erleben.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di- 09.30h (12x)	ab 26.09.	Shakti
Mi-18.00h (12x)	ab 20.09.	Susanne

## Ins Spüren kommen

Sich achtsam wahrnehmen, in der Bewegung und im Innehalten.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi-19.30h (12x)	ab 27.09.	Eva

## Sanftes Üben und Entspannen

Entdecke Yoga als ganzheitliches Konzept und wunderbare Lebensphilosophie.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do-16.00h (12x)	ab 28.09.	Verena G.

## Die Kraft des Yoga entdecken

Wir erforschen wie der Atem unsere innere Kraft stärken und so zu mehr Ausgeglichenheit führen kann.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do-18.00h (12x)	ab 28.09.	Andrea

## 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 06.11.	Nura

## 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	Yogalehrerin
Mo - 18.00h (12x)	ab 18.09.	Monika
Mo - 17.45h (12x)	ab 25.09.	Shakti
Mo - 19.15h (12x)	ab 25.09.	Shakti
Mo - 19.15h (15x)	ab 02.10.	Verena G.
Mo - 19.15h (5x)	ab 16.10.	Reinhard
Di - 16.30h (12x)	ab 26.09.	Shakti
Di - 18.00h (15x)	ab 26.09.	Barni
Di - 18.15h (12x)	ab 19.09.	Monika
Di - 19.45h (12x)	ab 26.09.	Anita
Di - 19.45h (3x)	ab 09.10.	Reinhard
Mi - 09.30h (15x)	ab 27.09.	Barni
Mi - 18.00h (12x)	ab 27.09.	Anita
Mi - 18.15h (12x)	ab 27.09.	Andrea
Do - 09.15h (12x)	ab 28.09.	Shakti
Do - 18.15h (12x)	ab 28.09.	Anita