

## Auszeit mit Yoga

### Heilsame Qualitäten in sich finden - Die großen 4 im Yoga

In diesem Seminar wollen wir uns der Qualität von Mitgefühl (karuna) widmen. Ergänzt wird das Üben mit einem Theorieteil.

Zeit: 09.30h – 12.30h

Kosten: € 40.--

Tag	Datum	Yogalehrerin
Samstag	15.01.	Anita + Monika



## Leben und Sterben in der Zeit der großen Veränderungen

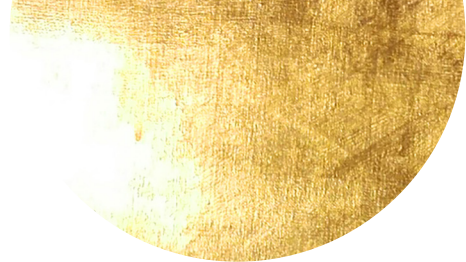
In der jetzigen Zeit nähern sich die alten Weisheitslehren und die neuen Wissenschaften an. Das Verständnis dafür wird sich auf unser Leben und auch auf die Art, wie wir mit unserem Sterben umgehen, auswirken.

Zeit: 14.00h – 18.00h

Kosten: € 120.-- (für beide Termine)

Tag	Datum	Yogalehrerin
Samstag	29.01. + 26.2.	Nura

Bei allen Kursen erhalten Student\_innen 20% Rabatt.  
Anmeldung bitte per e-mail oder telefonisch.



# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Mit uns ins *Neue* Jahr...



YOGA Mitte  
Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck  
Mail: [office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at) oder  
Telefon: 0677 - 63 11 39 96

## Yoga für Alle

### Innere Stabilität

Wie können wir in uns eine starke Mitte finden und diese im Alltag nützen?

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h	ab 12.01.	Eva

### Yoga und Entspannung

Mit achtsamen Bewegungseinheiten Entspannung erfahren.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 17.30h	ab 01.02.	Margit



## Kurse für Geübte

Für Yogainteresierte, die das Neue Jahr mit einem bewussten Innehalten beginnen wollen.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer_in
Mi - 18.00h	ab 12.01.	Susanne
Do - 18.30h	ab 20.01.	Reinhard

## Kum Nye

Das Übungssystem aus der tibetischen Tradition dient der Harmonisierung von Körper, Atem und Geist.

Begleitendes Thema:

Tonglen – die tibetische Meditation des „Gebens und Nehmens“

Zeit: 17.00h – 19.00h

Kosten: € 90.--

Tag	Datum	Yogalehrerin
Montag	ab 31.01. (3x)	Nura

## Online-Kurse

Achtsamkeit in diesen Zeiten der Veränderung.

3 Einheiten à 75 Min. € 30.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 18.00h	ab 10.01.	Shakti
Di - 16.30h	ab 11.01.	Shakti
Do - 09.15h	ab 13.01.	Shakti
Mi - 19.00h	ab 23.02.	Andrea

## Yoga mit Senior\_innen

Sich Lebensfreude bewahren und mit den veränderten Bedingungen dieses Lebensabschnittes in geschickter Weise umgehen lernen..

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 09.45h	ab 19.01.	Monika