

## Die Weisheitslehren des Herzens

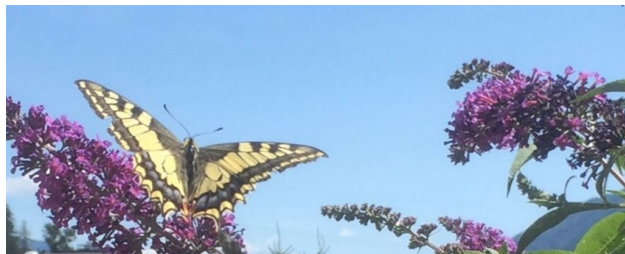
Unser Leben wird klarer und liebevoller, wenn wir aus der Kraft des Herzens in die Welt schauen.

5 Einheiten à 90 Min. € 75.-

Termin: ab Montag, 10.07. um 17.30h (Nura)

3 Einheiten à 90 Min. € 45.-

Termin: ab Montag, 21.08. um 17.30h (Nura)



## Eine Pause vom Alltag

### Wie der Atem ruhige Momente schaffen kann...

In diesem Seminar werden wir in Theorie und Praxis – der Frage nachgehen, wie und warum uns der Atem Entspannung bringen kann. Wir werden kleine Übungen anbieten, die sich leicht in jeden Alltag einbinden lassen.

Tag: Samstag, 26.08.2023

Zeit: 09.30h – 13.00h

Kosten: € 45.-

Referent\_innen: Andrea mit Philipp Meraner, angewandte Atemtherapie, Salzburg

Bei allen Kursen erhalten StudentInnen 20% Rabatt.

Anmeldung bitte per e-mail oder telefonisch.

# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Der  
*Sommer*  
bei uns



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

### Wie loslassen gelingt

Im offenen Betrachten belastender Erfahrungen entsteht ein Raum, in dem Loslassen geschieht.

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Mittwoch, 05.07. um 19.00h (Shakti)

### Ins Spüren kommen

Sich achtsam wahrnehmen, in der Bewegung und im Innehalten.

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Dienstag, 25.07. um 18.00h (Eva)

### Die Kraft des Yoga entdecken

Die Mittel im Yoga sind vielfältig und sie ermöglichen uns, den Alltag kraftvoller und leichter zu gehen.

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Donnerstag, 27.07. um 10.00h (Andrea)

### Sanftes Üben & Entspannung

Entdecke Yoga als ganzheitliches Konzept und wunderbare Lebensphilosophie.

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Donnerstag, 31.08. um 16.00h (Verena G.)

**12 Einheiten à 75 Min. € 150.-**

**Termin:** ab Donnerstag, 28.09. um 16.00h (Verena G.)

## Kurse für Geübte

Für all jene, die das gemeinsame Üben auch in den Sommermonaten nicht missen möchten.

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Montag, 10.07. um 19.45h (Reinhard)

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Donnerstag, 03.08. um 17.30h (Margit)



## Yoga mit Senior\_innen

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

**3 Einheiten à 75 Min. € 38.-**

**Termin:** ab Mittwoch, 12.07. um 09.30h (Monika)

## Kraft und Entspannung für den Beckenboden

Als Bereich weiblichen Wissens, ruhender, freudvoller Kraft - als innerer Tempel unserer Weiblichkeit.

**4 Einheiten à 90 Min. € 60.-**

**Termin:** ab Mittwoch, 30.08. um 18.30h (Verena)