



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Innehalten im Advent

In der Vorweihnachtszeit bietet vielleicht folgender Kurs Gelegenheit, mehr in sich zur Ruhe zu kommen.



Sein lassen – Loslassen – Sich verlassen

Im Üben erfahren, wie sich dieses besondere Jahr ausgewirkt hat.

Wo habe ich Schutz, Raum und Halt erlebt und wie hat mich die Yoga-Praxis dabei unterstützt?

Worauf möchte ich mich jetzt ausrichten?

Kursbeginn: ab Dienstag, 08.12.2020

Zeit: 19.45h – 21.00h

Kosten: 3 Einheiten, à 75 Min. - € 38.-

Kursleiterin: Margit Rettenmoser-Purin

Anmeldung und Infos: office@yoga-mitte.at

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96