

Auszeit mit Yoga

Heilsame Qualitäten in sich finden

In diesem Seminar wollen wir uns den Qualitäten von Stabilität und Leichtigkeit widmen. Ergänzt wird das Üben mit einem Theorieteil.

Tag: Samstag, 27.08.2022

Zeit: 09.00h – 12.30h

Kosten: € 45.-

Referentinnen: Anita und Monika

Meditation für Alle

Meditation -

eine bereichernde Säule im Alltag

Eine klare Ausrichtung finden, entspannen, in sich ankommen.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-

Termin: ab Donnerstag, 07.07. um 19.00h (Shakti)

Online-Kurs

Yoga am Morgen

Mit einer kurzen Übungsabfolge und Meditation in den Tag starten.

5 Einheiten à 30 Min. € 25.-

Termin: ab Dienstag, 02.08. um 06.45h (Andrea)

Bei allen Kursen erhalten StudentInnen 20% Rabatt.

Anmeldung bitte per e-mail oder telefonisch.

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 - 63 11 39 96

YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Mit uns durch den

Sommer



Yoga für Alle

Kum Nye

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

Begleitendes Thema:
Die Stufen der Herzmeditation

3 Einheiten à 120 Min. € 60.-
Termin: ab Freitag, 22.07. um 17.00h (Nura)

In meine innere Mitte finden

Wie fühlt es sich an „in meiner Mitte zu sein“?
Und wie kann Yoga uns unterstützen diese Mitte wieder neu zu erleben und zu festigen?

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-
Termin: ab Dienstag, 26.07. um 19.00h (Verena)

Die innere Kraft des Yoga

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

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-
Termin: ab Mittwoch, 17.08. um 19.30h (Eva)

Die Kunst Gelassenheit zu finden

Der Alltag fordert uns manchmal sehr. Mit kleinen Übungen können wir Wohlfühl-Oasen einbauen und so gestärkt durch den Tag finden.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-
Termin: ab Donnerstag, 15.09. um 18.00h (Andrea)

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 Donnerstag, 30.06. um 09.00h (Verena)
Termin: ab Donnerstag, 28.07. um 09.00h (Verena)

2 Einheiten à 75 Min. € 25.-
Termin: ab Mittwoch, 06.07. um 09.30h (Monika)



Kurs in der Schwangerschaft

Gemeinsam mit anderen Frauen kann Vertrauen und die Fähigkeit sich achtsam auf Veränderungen einzulassen gestärkt werden.

5 Einheiten à 75 Min. € 65.-
Termin: ab Mittwoch, 03.08. um 19.15h (Karin)

Meditation zum Vollmond

Die geführte Meditation zum Vollmond findet jeweils Sonntagabend ab 20.00h statt. Die Teilnahme ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Sommer-Termine: 12. Juni, 10. Juli, 14. August und 11. September 2022