



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Achtsame Berührung

Weiterbildung für Yogalehrer_innen
mit Christiana Bortolotti



Berührung im Yogaunterricht kann ein wunderbares Werkzeug sein, um Menschen auf ihrem Wachstumsprozess zu begleiten. Dabei geht es nicht darum die Haltungen der Übenden zu perfektionieren, sondern um eine viel tiefere, nährendere Erfahrung.

In diesem Seminar werden wir unseren Erfahrungsschatz mit achtsamen, feinen Übungen zu zweit anreichern und tief in die Selbsterfahrung eintauchen.

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

Datum: 08. Oktober 2022

Zeit: Samstag 09.30h – 13.30h

Ort: YOGA Mitte, Resselstraße 18/1

Kosten: € 60.--

Referentin:

Leiterin des Yoga Shiatsu Zentrums Meran,
Yogalehrerin (EYU), Shiatsupraktikerin,
Triyoga basic, Vertiefung in Entspannung &
Meditation, Lehrgang Gestaltpädagogik.

Anmeldung unter:

office@yoga-mitte.at oder
0043 – (0)677 63 11 3996



YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96