

Kurse mit Senior_innen

Sich Lebensfreude bewahren und mit den veränderten Bedingungen in geschickter Weise umgehen lernen, ist das Anliegen dieser Kurse.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h (12x)	ab 07.03.	Monika
Mi - 09.45h (12x)	ab 08.03.	Monika
Do - 09.30h (15x)	ab 23.02.	Verena

Kurs in der Schwangerschaft

Yoga kann Dich in der Schwangerschaft unterstützen, ganz bei Dir und Deinem Kind zu sein. (ab der 14. Schwangerschaftswoche)

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h (5x)	ab 08.03.	Karin



Yoga mit Kindern

Das gemeinsame Üben steht im Vordergrund: Aufeinander achten und miteinander Freude an der Bewegung erleben.

Kinder (6-10 Jahre)
2 Einheiten à 60 Min. – € 18.-

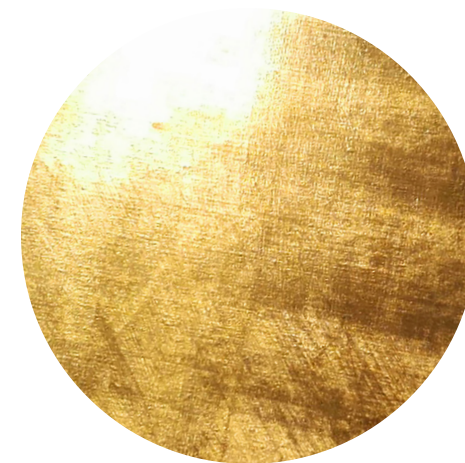
Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr - 14.00h	ab 14.04.	Eva
Fr - 14.00h	ab 16.06.	Eva

offene Meditationen

Bewusste Momente des Zuwendens können uns mit einer feinen inneren Qualität, die in uns wartet, in Verbindung bringen. Die Teilnahme an diesen offenen Meditationen ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

geführte **Vollmondmeditation**
jeweils Sonntagabend – 20.00h
Termine: 08.01./05.02./05.03./09.04./07.05./04.06.

geführte **Morgenmeditation**
jeweils Donnerstag – 08.30h
(während des Kurssemesters)



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Frühjahr 2023

Termine und Informationen

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck
www.yoga-mitte.at · office@yoga-mitte.at
+43 (0)677 – 63 11 39 96

Yoga für Alle

Diese Kurse sind für Einsteiger_innen und als Vertiefung für Geübte geeignet.

Leichtigkeit erfahren

Gemeinsam suchen wir nach neuen Wegen, um sich von Schwere zu befreien und in die Leichtigkeit zurückzufinden.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 18.00h (15x)	ab 08.03.	Susanne

Entspannung & innere Balance

Die innere Balance zu finden bedeutet, im Alltag dem eigenen individuellen Rhythmus folgen zu können und aus ihm Kraft zu schöpfen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do - 18.00h (3x)	ab 23.02.	Andrea
Do - 18.00h (12x)	ab 16.03.	Andrea

Die Weisheitslehren des Herzens

In der jetzigen Zeit treffen sich alte Herzenslehren und die Erkenntnisse der neuen Wissenschaften. Beides werden wir studieren. Die zentrale Übung ist eine einfache Herzmeditation, die von jedem geübt werden kann. Meditative Körperübungen werden uns dabei begleiten.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 17.30h (5x)	ab 06.03.	Nura
Mo - 17.30h (5x)	ab 17.04.	Nura
Do - 09.00h (5x)	ab 09.03.	Nura
Do - 09.00h (5x)	ab 20.04.	Nura

Willkommen in YOGA Mitte

Wir sind ein Team von Yoga-Lehrer_innen, die seit vielen Jahren zusammenarbeiten. Wir alle haben die vom Österreichischen Berufsverband (BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) anerkannte 4-jährige Yoga-Lehr-Ausbildung absolviert.



Yoga bedeutet für uns, Achtsamkeit zu entwickeln und in den Alltag zu übertragen. In den Kursen erzählen wir, wie die lebensbejahende Philosophie des Yoga uns dabei unterstützen kann.

Die Kurse dauern jeweils 75 Min. und finden einmal pro Woche statt.

Die Gebühren zu den Kursen sind:

€ 38.- (3x) / € 65.- (5x) / €150.- (12x) / €185.- (15x)

Gerne ermöglichen wir einzelne Ermäßigungen auf Anfrage. Student_innen erhalten 20% Rabatt.

Yoga für Einsteiger_innen

In diesen Kursen sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden achtsam an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer_innen angepasst.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h (12x)	ab 01.03.	Eva

Kurse für Geübte

In diesen Kursen übt man sich im Verfeinern und Vertiefen der Praxis. Die Aussage: „Yoga ist Meditation“ kann dabei im Tun erfahren werden.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer_in
Mo - 18.00h (12x)	ab 06.03.	Monika
Mo - 18.00h (15x)	ab 27.02.	Shakti
Mo - 19.45h (15x)	ab 27.02.	Shakti
Mo - 19.45h (12x)	ab 06.03.	Verena G.
Di - 09.30h (15x)	ab 28.02.	Shakti
Di - 16.30h (15x)	ab 28.02.	Shakti
Di - 18.00h (12x)	ab 07.03.	Barni
Di - 18.15h (12x)	ab 07.03.	Monika
Di - 19.45h (12x)	ab 14.03.	Anita
Mi - 09.30h (12x)	ab 01.03.	Barni
Mi - 18.00h (12x)	ab 15.03.	Anita
Mi - 18.15h (15x)	ab 01.03.	Andrea
Mi - 19.45h (15x)	ab 01.03.	Andrea
Do - 09.15h (15x)	ab 02.03.	Shakti
Do - 18.15h (12x)	ab 16.03.	Anita

Üben in der Himalaya Tradition

Das jahrtausendealte philosophische Wissen zur Bewältigung der Herausforderungen des Lebens bildet gemeinsam mit einem abwechslungsreichen Übungsablauf die Grundlage.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer
Mo - 19.45h (5x)	ab 06.03.	Reinhard