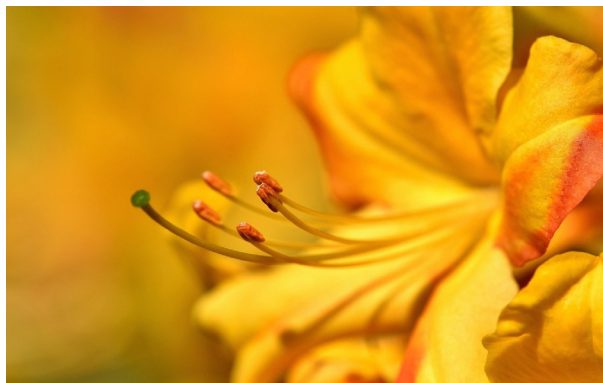


Kurse mit Senior_innen

Ein Anliegen dieser Kurse ist es, sich Lebensfreude zu bewahren und mit den veränderten Bedingungen in geschickter Weise umgehen zu lernen. Wir werden dehnen, kräftigen, entspannen und dem Atem lauschen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h (12x)	ab 05.03.	Monika
Mi - 09.45h (12x)	ab 06.03.	Monika
Do - 09.30h (10x)	ab 22.02.	Verena

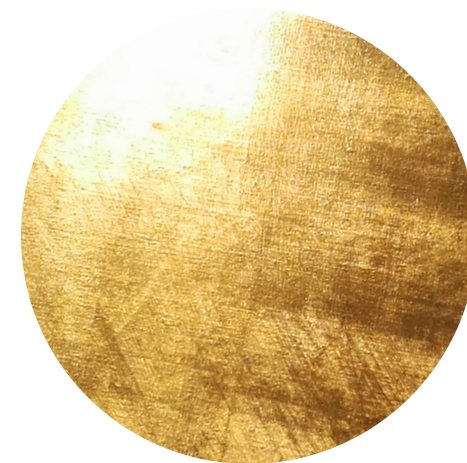


Yoga mit Kindern

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 15.03.	Eva
Fr - 14.00h	ab 17.05.	Eva



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Frühjahr 2024

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.

Yoga mit allen Sinnen

Über eine verfeinerte Sinneswahrnehmung entdecken wir Wege für ein neues Erleben.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.30h (15x)	ab 27.02.	Shakti
Mi - 18.00h (15x)	ab 28.02.	Susanne

Ins Spüren kommen

Sich achtsam wahrnehmen - in der Bewegung und im Innehalten.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h (12x)	ab 06.03.	Eva

Die Kraft des Yoga entdecken

Wenn unser Atem zur Ruhe findet, wird unser Geist ganz klar und die innere Kraft kann sich zeigen.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do - 18.00h (12x)	ab 07.03.	Andrea

Die Weisheitslehren des Herzens

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 17.30h (5x)	ab 11.03.	Nura
Di - 17.30h (5x)	ab 12.03.	Nura

Willkommen in YOGA Mitte

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.



Als Team arbeiten wir schon seit vielen Jahren zusammen. Wir alle haben alle die 4-jährige Yoga-Lehr-Ausbildung nach den Richtlinien des Österreichischen Berufsverband (BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) absolviert.



SVS-Versicherte, die einen Yogakurs bzw. ein Yogaseminar in YOGA Mitte besuchen, können deshalb einen Kostenzuschuss von 100 Euro, in Form des „Gesundheits Hunderters“ bei der SVS beantragen.

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 04.03.	Monika
Mo - 17.45h (15x)	ab 26.02.	Shakti
Mo - 19.15h (10x)	ab 19.02.	Reinhard
Mo - 19.30h (15x)	ab 26.02.	Shakti
Mo - 19.15h (12x)	ab 11.03.	Verena G.
Di - 16.30h (15x)	ab 27.02.	Shakti
Di - 18.00h (12x)	ab 12.03.	Barni
Di - 18.15h (12x)	ab 05.03.	Monika
Di - 19.45h (12x)	ab 20.02.	Anita
Mi - 09.30h (12x)	ab 13.03.	Barni
Mi - 18.00h (12x)	ab 21.02.	Anita
Mi - 18.15h (12x)	ab 06.03.	Andrea
Do - 09.15h (15x)	ab 29.02.	Shakti
Do - 18.15h (12x)	ab 22.02.	Anita

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

Die Gebühren zu den Kursen sind:
€ 65.- (5x) / € 130.- (10x) / € 150.- (12x) / € 185.- (15x)

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