

Die Kunst des Lebens und Sterbens

Die Betrachtung über das Sterben bringen uns tiefere Erkenntnisse für ein bewusstes Leben. Die vertrauensvolle Zuwendung vom Herzen her gibt uns eine starke Kraft sowohl im Leben als auch im Umgang mit dem Sterben.



Referentinnen: Shakti mit Angelika Lanthaler

Termin: Samstag, 03.02. von 09.00h – 13.00h

Kosten: € 53.--

Angelika lebt in Südtirol, ist Psychologin in freier Praxis und Yogalehrerin BYO/EYU.

Üben in der Himalaya Tradition

Anregend – entspannend – ausgleichend. Das sind die Eigenschaften einer Yogaeinheit nach der Himalaya Tradition. Die Grundlage in der Praxis bildet das jahrtausendealte philosophische Wissen gemeinsam mit einem klar strukturierten und abwechslungsreichem Übungsablauf.



Referent: Reinhard

Kosten: € 34.--

Termin: Samstag, 09.03. von 09.30h – 12.00h

YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren



Wir wünschen allen von Herzen ein gesundes Jahr 2024 und freuen uns auf neue Begegnungen und ein feines Miteinander.

Team YOGA Mitte

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 - 63 11 39 96

Willkommen bei YOGA Mitte

Unsere Kurse im Überblick

Yoga für Alle

Diese Kurse ermöglichen einen Einstieg als auch eine Vertiefung in die Yogapraxis. Neben den Körperübungen beinhalten die Kurse Bereiche wie eine freie Atmung entwickeln, Entspannung und geben Hinweise, wie man dies im Alltag umsetzen kann.



Yoga mit allen Sinnen

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

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 18.00h	ab 10.01.	Susanne
Do - 09.15h	ab 11.01.	Shakti

Ins Spüren kommen

Sich achtsam wahrnehmen - in der Bewegung und im Innehalten.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h	ab 31.01.	Eva

Kurs für Geübte

Für Yogainteresierte, die das Neue Jahr mit einem bewussten Innehalten beginnen wollen.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 17.45h	ab 08.01.	Shakti

Kurs mit SeniorInnen

Gemeinsam in Bewegung bleiben und mit Freude in den Tag starten.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h	ab 23.01.	Karin

Auszeit mit Yoga

In diesem Seminar wollen wir uns Zeit nehmen, um die Erfahrung von Stabilität und Leichtigkeit in verschiedenen Yoga-Haltungen zu erfahren. Neben dem körperlichen Üben werden wir entspannen, meditieren, ein wenig philosophieren und Mantras chanten.



Referentinnen: Anita & Monika

Termin: Samstag, 27.01. von 09.30h – 12.30h

Kosten: € 40.--

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