



# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

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



Wir wünschen allen von Herzen ein gesundes und friedliches Jahr 2025 und freuen uns auf neue Begegnungen und ein feines Miteinander.

Euer Team  
**YOGA Mitte**

**YOGA Mitte**  
Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck  
Mail: [office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at)  
Telefon: 0677 - 63 11 39 96

# Willkommen in Yoga Mitte

## Yoga für Anfänger:innen - Vormittag

In diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden Schritt für Schritt aufgebaut, sodass mit der Zeit die Eigenwahrnehmung verfeinert wird und sich eine ausgleichende Entspannung einstellen kann.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.15h	ab 04.02.	Verena G.



## Yoga für Alle - Einsteiger und Geübte

Neben den Körperübungen beinhalten die Kurse Bereiche wie eine freie Atmung entwickeln sowie Entspannung und geben Hinweise, wie man dies alles im Alltag umsetzen kann.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 18.00h	ab 08.01.	Susanne
Mo - 19.00h	ab 13.01.	Shakti
Di - 16.30h	ab 14.01.	Shakti

## Kurs für Geübte

Die Verbindung von meditativen Körperübungen, Entspannungs- und Meditationspraxis, ermöglicht ein Ankommen im Augenblick und einen Zugang zum inneren Sein.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 18.15h	ab 08.01.	Andrea
Do - 18.15h	ab 09.01.	Anita
Di - 09.30h	ab 14.01.	Shakti

## Kurs mit Senior:innen

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

3 Einheiten à 75 Min. € 45.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 10.00h	ab 21.01.	Karin

## 3 Atemübungen zur Entspannung

An drei Abenden wird jeweils eine Atempraxis vorgestellt und geübt, die im Alltag jederzeit und überall eingesetzt werden kann. (Praxis und Theorie)

3 Einheiten à 75 Min. € 45.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do - 18.00h	ab 06.02.	Andrea

Gerne ermöglichen wir einzelne Ermäßigungen auf Anfrage. Student:innen erhalten 20% Rabatt.