

Yoga im Einklang mit der Kraft der Natur

Wie können wir die Rhythmen der Natur auf heilsame Weise nutzen und leichter die Rückverbindung zu unserer inneren Wesensnatur finden?

Tag/Zeit: Freitag, 27.01.23 von 16.00h – 19.00h

Kosten: € 40.--

Referentinnen: Shakti + Susanne

Energie, Kraft und Entspannung für deinen Beckenboden

Eine bewegte, spannende und entspannte Reise in die Tiefen deines Beckens – Anatomie trifft auf spürendes In-Kontakt-Sein und Bewegung auf einfühlsames Erleben.

Tag/Zeit: Samstag, 04.02.23 von 09.30h – 12.30h

Kosten: € 40.--

Referentin: Verena

Yoga am Morgen (Online)

Mit einer kurzen Übungsabfolge und Meditation in den Tag starten.

3 Einheiten à 30 Min. € 15.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 06.45h	ab 01.02.	Andrea

YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Termine im Jänner & Februar 2023



Wir haben für den Start ins Neue Jahr ein vielfältiges Angebot ausgewählt. Bei unseren Kurzkursen können Einsteiger_innen uns kennenlernen und Geübte neue Impulse erfahren.

Wir 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

Yoga für Einsteiger_innen

In diesem Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden achtsam an die Möglichkeiten der Teilnehmer_innen angepasst.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h	ab 11.01.	Eva

Yoga für Alle

Diese Kurse ermöglichen einen Einstieg als auch eine Vertiefung in die Yogapraxis.

Thema Kurs am Mittwoch:

Leichtigkeit erfahren

Thema Kurs am Donnerstag:

Entspannung & innere Balance

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 18.00h	ab 11.01.	Susanne
Do - 18.00h	ab 23.02.	Andrea



Kurse 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 - 18.00h	ab 09.01.	Shakti
Di - 16.30h	ab 10.01.	Shakti

Die Weisheitslehren des Herzens

Die zentrale Übung ist eine einfache Herzmeditation, die von jedem geübt werden kann. Meditative Körperübungen werden uns dabei begleiten.

5 Einheiten à 75 Min. € 65.--

Tag	Datum	Yogalehrerin
Mo - 17.30h	ab 23.01.	Nura
Do - 09.00h	ab 26.01.	Nura

Yoga in der Schwangerschaft

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

5 Einheiten à 75 Min. € 65.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h	ab 11.01.	Karin
Mi - 19.30h	ab 08.03.	Karin

Kurse mit Senior_innen

Sich Lebensfreude bewahren und mit den veränderten Bedingungen dieses Lebensabschnittes in geschickter Weise umgehen lernen.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.--

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 09.30h	ab 11.01.	Karin
Do - 09.30h	ab 19.01.	Verena

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