

Auszeit mit Yoga

Heilsame Qualitäten in sich finden - Die großen 4 im Yoga

In diesem Seminar wollen wir uns der Qualität von Gelassenheit und Gleichmut (upekṣā) widmen. Ergänzt wird das Üben mit einem Theorie-Teil.

Zeit: 09.30h – 12.30h

Kosten: € 40.-

Tag	Datum	Yogalehrerin
Samstag	am 17.07.	Anita + Monika



ATEM-MEDITATION

Basis - Raum der Ruhe und Kraft

Ein bewusstes Verbinden mit dem Raum der Basis, ermöglicht im Alltag eine innere Ruhe, die uns Stabilität in den Herausforderungen des Lebens bieten kann.

(Theorie, Praxis im Liegen und Sitzen, wenig Körperübungen)

Zeit: 09.00h – 12.00h

Kosten: € 40.-

Tag	Datum	Yogalehrerin
Samstag	am 07.08.	Andrea

Bei allen Kursen erhalten StudentInnen 20% Rabatt.

Anmeldung bitte per e-mail oder telefonisch.

YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Der
Sommer
bei uns

Der Alltag und unsere Aufgaben sind manchmal sehr herausfordernd. Deshalb ist es wichtig, sich immer wieder Zeit und Raum für einen Ausgleich zu geben. Die Kurse in YOGA Mitte bieten die Möglichkeit für bewusstes Innehalten. Wir achten darauf, dass die Übungen einfach und stimmig aufgebaut werden. Im Mittelpunkt steht dabei achtsames Spüren, was mit der Zeit zu Klarheit und Gelassenheit im Alltag führen kann.

Wir hoffen es ist etwas für Dich dabei...

das YOGA Mitte Team

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 - 63 11 39 96

Yoga zum Kennenlernen

Für die Übungen nehmen wir uns Zeit, um einen sorgfältigen Aufbau der einzelnen Bereiche zu ermöglichen.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-

Termin: ab Dienstag, 06.07. um 19.45h (Verena)



Üben nach der Himalaya Tradition

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

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-

Termin: ab Montag, 12.07. um 19.00h (Reinhard)



Sein lassen - Loslassen - Sich verlassen

Im Üben erfahren, wie sich dieses besondere Jahr auf den Körper, den Atem und den Geist ausgewirkt hat.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-

Termin: ab Donnerstag, 22.07. um 18.00h (Margit)

Yoga - kraftvoll und entspannend

Dynamische Körperübungen ermöglichen uns immer mehr in eine Phase der Entspannung und Ruhe zu finden.

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-

Termin: ab Dienstag, 30.08. um 18.00h (Shakti)



Meine innere Mitte finden

Wie fühlt es sich an „in meiner Mitte zu sein“? Und wie kann Yoga uns unterstützen diese Mitte wieder neu zu erleben und zu festigen?

3 Einheiten à 75 Min. € 38.-

Termin: ab Dienstag, 07.09. um 19.00h (Verena)



Yoga in der Schwangerschaft

Yoga kann Dich in der Schwangerschaft unterstützen, ganz bei Dir und Deinem Kind zu sein. Gemeinsam mit anderen Frauen kann Vertrauen und die Fähigkeit sich achtsam auf Veränderungen einzulassen, gestärkt werden.

5 Einheiten à 75 Min. € 63.-

Termin: ab Mittwoch, 04.08. um 17.45h (Karin)