

Kurse mit **SeniorInnen**

Sich Lebensfreude bewahren und mit den veränderten Bedingungen dieses Lebensabschnittes in geschickter Weise umgehen lernen, ist das Anliegen dieser Kurse.

Kursdauer + Gebühr:

15 Einheiten à 75 Min. - € 190.-

12 Einheiten à 75 Min. - € 152.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h (12x)	ab 03.03.	Monika
Mi - 09.45h (15x)	ab 04.03.	Monika
Do - 09.00h (15x)	ab 27.02.	Verena

Kurse mit **Kinder** (6-10 Jahre)

Das gemeinsame Üben steht im Vordergrund: auf einander achten und miteinander Freude an der Bewegung erleben.

Kursdauer + Gebühr:

2 Einheiten à 60 Min. € 18.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr - 14.00h	ab 17.04.	Eva

**Die Kurse finden 1x wöchentlich statt.
StudentInnen erhalten 20% Rabatt.**

Anmeldungen zu allen Kursen unter:

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96

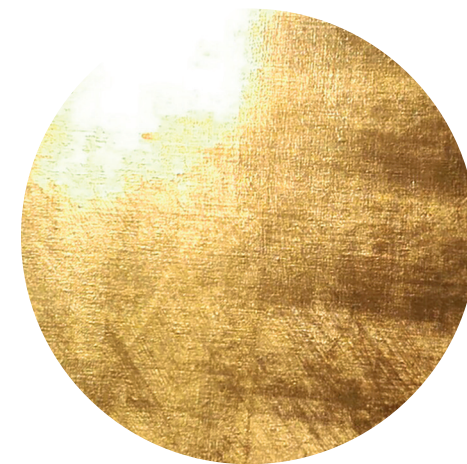
YOGA Mitte

Resselstraße 18/1
6020 Innsbruck

www.yoga-mitte.at
office@yoga-mitte.at
0677 – 63 11 39 96

Alle Unterrichtenden haben eine 4-jährige Yoga-Lehr-Ausbildung absolviert. Diese Ausbildung ist vom österreichischen Yogaverband (Yoga Austria-BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) anerkannt.

www.yoga.at
www.europeanyoga.org



YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Frühjahr 2020

Termine und Informationen

YOGA Mitte

Wir sind ein Team von YogalehrerInnen, die seit vielen Jahren zusammenarbeiten.

In unseren Kursen achten wir auf einen sorgfältigen Aufbau der einzelnen Übungen. Die Lehren des Yoga bilden die Grundlage unseres Unterrichtens. Sie werden in jeder Stunde als kurzer Input für ein ganzheitliches Verständnis vermittelt.

Kursdauer + Gebühr:

15 Einheiten à 75 Min. - € 190.-

12 Einheiten à 75 Min. - € 152.-

5 Einheiten à 75 Min. - € 63.-

Kurse für

EinsteigerInnen + Leichtgeübte

Diese Kurse legen die Basis der Yogapraxis. Über 3 bis 4 Semester wird Schritt für Schritt das Üben erarbeitet – im Mittelpunkt steht dabei achtsames Spüren.

Neben Körperübungen beinhalten die Kurse Bereiche wie:

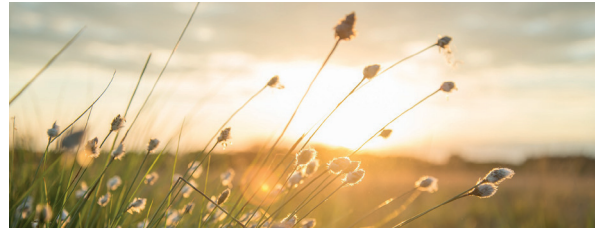
- eine freie Atmung entwickeln
- Entspannung
- Umsetzung im Alltag
- theoretische Grundlagen des Yoga

Tag / Zeit	Datum	YogalehrerIn
Di - 18.00h (15x)	ab 03.03.	Barney
Mi - 18.00h (15x)	ab 04.03.	Susanne
Mi - 19.30h (15x)	ab 04.03.	Eva
Mi - 19.45h (12x)	ab 04.03.	Anita
Do - 16.30h (12x)	ab 05.03.	Anita

Kurse für Geübte

In diesen Kursen wird das Üben erweitert und vertieft. Hier werden unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt - wie zum Beispiel:

- kennenlernen unterschiedlicher Übungsreihen
- Zugang zum feinstofflichen Atem finden
- meditative Körperpraxis
- uvm.



Tag / Zeit	Datum	YogalehrerIn
Mo - 18.00h (15x)	ab 24.02.	Monika
Mo - 18.00h (12x)	ab 24.02.	Nura
Mo - 18.15h (15x)	ab 02.03.	Shakti
Mo - 19.45h (5x)	ab 02.03.	Reinhard
Mo - 19.45h (15x)	ab 02.03.	Shakti
Di - 09.30h (15x)	ab 03.03.	Shakti
Di - 16.30h (15x)	ab 03.03.	Shakti
Di - 18.15h (15x)	ab 03.03.	Monika
Mi - 09.30h (12x)	ab 04.03.	Barney
Mi - 18.00h (12x)	ab 04.03.	Anita
Mi - 18.15h (15x)	ab 04.03.	Andrea
Mi - 20.00h (15x)	ab 04.03.	Andrea
Do - 09.00h (12x)	ab 27.02.	Nura
Do - 09.15h (15x)	ab 27.02.	Shakti
Do - 18.00h (15x)	ab 27.02.	Andrea
Do - 18.15h (12x)	ab 05.03.	Anita

Kurse in besonderen Lebenslagen

Dieser Kurs ermöglicht in kleinen Gruppen, für sich individuell einen Weg zu finden in schwierigen Lebenslagen gut mit sich umzugehen.

Kursdauer + Gebühr:

6 Einheiten à 75 Min. € 75.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do - 14.15h	ab 27.02.	Shakti

Atem Meditation

Bewusste Momente des Zuwendens können zu Ruheinseln im Alltag werden und unserem Leben die nötige Kraft und Klarheit für die unterschiedlichen Herausforderungen geben.

Thema im März: So ham – das Mantra des Atems
Thema im April: Basis - Raum der Ruhe und Kraft

Kursdauer + Gebühr:

3 Einheiten à 90 Min. - € 45.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 18.00h	ab 17.03.	Andrea
Di - 18.00h	ab 28.04.	Andrea

Offene Meditationen

Vollmondmeditation

jeweils Sonntagabend - 20.00h

Termine: 12.01., 09.02., 08.03., 12.04., 10.05.2020

Morgenmeditation

jeweils Donnerstag - 08.15h
(während des Kurssemesters)

Die Teilnahme an den offenen Meditationen ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.