

Kurse für Geübte

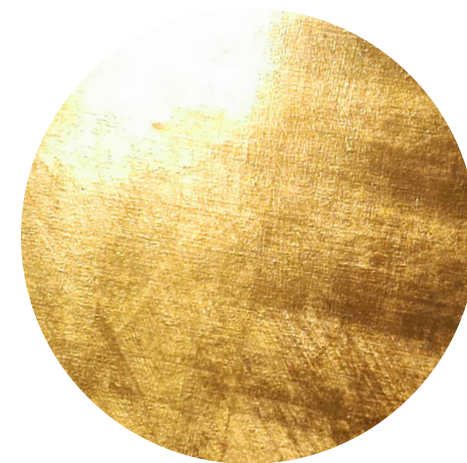
In diesen Kursen übt man sich im Verfeinern und Vertiefen der Praxis. Die Aussage: „Yoga ist Meditation“ kann dabei im Üben erfahren werden.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer:in
Mo - 17.45h (15x)	ab 02.03.	Shakti
Mo - 18.00h (12x)	ab 09.03.	Monika
Mo - 19.15h (12x)	ab 09.03.	Verena G.
Mo - 19.30h (15x)	ab 02.03.	Shakti
Di - 09.30h (15x)	ab 03.03.	Shakti
Di - 16.30h (15x)	ab 03.03.	Shakti
Di - 18.00h (12x)	ab 17.02.	Barni
Di - 18.15h (12x)	ab 10.03.	Monika
Di - 19.45h (12x)	ab 17.02.	Anita
Mi - 09.30h (12x)	ab 18.02.	Barni
Mi - 18.00h (12x)	ab 18.02.	Anita
Mi - 18.15h (15x)	ab 04.03.	Andrea
Do - 09.15h (15x)	ab 25.02.	Shakti
Do - 18.15h (12x)	ab 19.02.	Anita

Üben in der Himalaya Tradition

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer
Mo - 19.45h (5x)	ab 08.02.	Reinhard

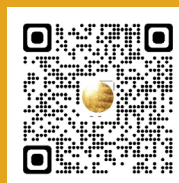


YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck
www.yoga-mitte.at · office@yoga-mitte.at
+43 (0)677 – 63 11 39 96



Frühjahr 2026

Termine und Informationen

Willkommen in YOGA Mitte



Yoga für Alle

Diese Kurse sind für alle Interessierte als Einstieg und als Vertiefung auf dem Yogaweg geeignet.

Was erwartest Dich?

- Achtsame Körperübungen
- Übungen für eine freie Atmung
- Hinweise zur Umsetzung im Alltag

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 17.45h (12x)	ab 04.03.	Susanne
Mi - 19.30h (12x)	ab 11.03.	Eva
Do - 18.00h (12x)	ab 05.03.	Andrea

Die Weisheitslehren des Herzens

In diesen Kursen werden wir gemeinsam die Lehren des Herzens erforschen und einfache Wege aufzeigen, wie man diese in den Alltag übertragen kann. Körperübungen nach Kum Nye und Meditation begleiten uns dabei.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo - 17.30h (5x)	ab 02.03.	Nura
Di - 17.00h (5x)	ab 03.03.	Nura

Der Alltag und seine 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 und achtsames Zuwenden. In den Kursen erzählen wir, wie die lebensbejahende Philosophie des Yoga uns dabei unterstützen kann. Es ist uns wichtig ein Zentrum für alle zu sein – ob jung oder älter, beweglich oder nicht ganz so sehr.

Wir freuen uns auf Dich!

Kursdauer + Gebühr

Die Yogastunde dauert 75 Minuten und findet einmal wöchentlich statt.

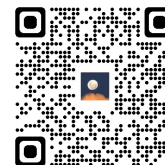
Die Gebühren dafür sind:

€ 70.- (5x) / € 160.- (12x) / € 195.- (15x)

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

Offene Meditationen

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



Kurse mit Senior:innen

Ein Anliegen dieser Kurse ist es, sich Lebensfreude zu bewahren und mit den veränderten Bedingungen in geschickter Weise umgehen zu lernen. Was erwartest Dich?

- Angepasste Yogaübungen
- Hinweise zur Umsetzung im Alltag

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 10.00h (12x)	ab 10.03.	Monika
Mi - 09.45h (12x)	ab 11.03.	Monika
Do - 09.00h (12x)	ab 26.02.	Verena

Yoga mit Kindern

In diesen Kursen steht das gemeinsame Üben im Mittelpunkt: sich mit Freude bewegen und auf einander achten. Malen von Mandalas und Hören von kleinen Geschichten gehört auch dazu.

Kinder (6-10 Jahre) – 2 x à 60 Min. – € 20.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr - 17.00h (2x)	ab 13.03.	Eva
Fr - 17.00h (2x)	ab 12.06.	Eva