

## Kurse in der Schwangerschaft

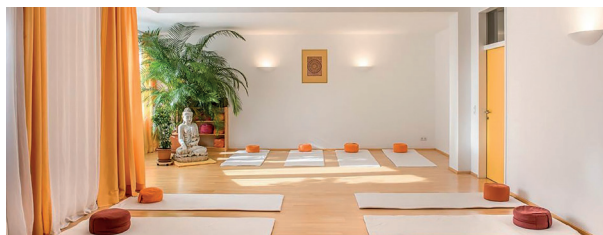
Yoga kann Dich in der Schwangerschaft unterstützen, ganz bei Dir und Deinem Kind zu sein. Gemeinsam mit anderen Frauen kann Vertrauen und die Fähigkeit sich achtsam auf Veränderungen einzulassen gestärkt werden.

### Kursdauer + Gebühr:

5 Einheiten à 75 Min. - € 63.-

(ab der 14. Schwangerschaftswoche)

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do - 17.45h	ab 08.10.	Karin
Do - 17.45h	ab 12.11.	Karin



## Kurse für 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 06.11.	Eva

Anmeldungen zu allen Kursen unter:

### YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: [office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at) oder

Telefon: 0677 – 63 11 39 96

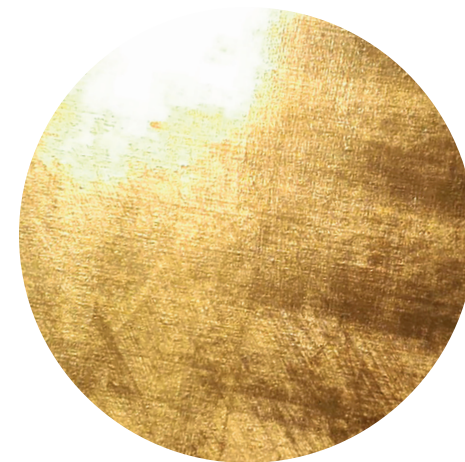
## YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck  
[office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at) · 0677 – 63 11 39 96  
[www.yoga-mitte.at](http://www.yoga-mitte.at)

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](http://www.yoga.at)

[www.europeanyoga.org](http://www.europeanyoga.org)



## YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Herbst 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.

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

## 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
Mi - 18.00h (15x)	ab 30.09.	Susanne
Mi - 19.30h (15x)	ab 30.09.	Eva
Mi - 19.45h (15x)	ab 30.09.	Anita

Anmeldungen zu allen Kursen unter:  
Mail: [office@yoga-mitte.at](mailto:office@yoga-mitte.at) oder  
Telefon: 0677 – 63 11 39 96

## Kurse für Geübte

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

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



Tag / Zeit	Datum	YogalehrerIn
Mo - 18.00h (15x)	ab 28.09.	Monika
Mo - 18.00h (12x)	ab 05.10.	Nura
Mo - 18.10h (15x)	ab 28.09.	Shakti
Mo - 19.45h (15x)	ab 28.09.	Shakti
Di - 09.30h (15x)	ab 29.09.	Shakti
Di - 16.30h (15x)	ab 29.09.	Shakti
Di - 18.00h (15x)	ab 29.09.	Barni
Di - 18.15h (15x)	ab 29.09.	Monika
Mi - 09.30h (15x)	ab 30.09.	Barni
Mi - 18.00h (12x)	ab 30.09.	Anita
Mi - 18.15h (15x)	ab 30.09.	Andrea
Mi - 20.00h (15x)	ab 30.09.	Andrea
Do - 09.00h (12x)	ab 08.10.	Nura
Do - 09.15h (15x)	ab 01.10.	Shakti
Do - 18.00h (15x)	ab 01.10.	Andrea
Do - 18.15h (12x)	ab 01.10.	Anita

## Üben nach 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 02.11.	Reinhard
Mo - 19.45h (5x)	ab 14.12.	Reinhard

## Kurse mit SeniorInnen

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h (12x)	ab 29.09.	Monika
Mi - 09.45h (15x)	ab 30.09.	Monika
Do - 09.00h (15x)	ab 24.09.	Verena

## Offene Meditationen

### Vollmondmeditation

jeweils Sonntagabend - 20.00h

Termine:

04. Oktober

01. November

29. November

27. Dezember

⋮

### Morgenmeditation

jeweils Donnerstag - 08.15h

(während des Kurssemesters)

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