

## Kurse mit Senior\_innen

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Di - 09.45h (12x)	ab 27.09.	Monika
Mi - 09.45h (12x)	ab 28.09.	Monika
Do - 09.00h (12x)	ab 29.09.	Verena



## Kurs in der Schwangerschaft

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi - 19.30h (5x)	ab 05.10.	Karin

## Yoga mit Kindern

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

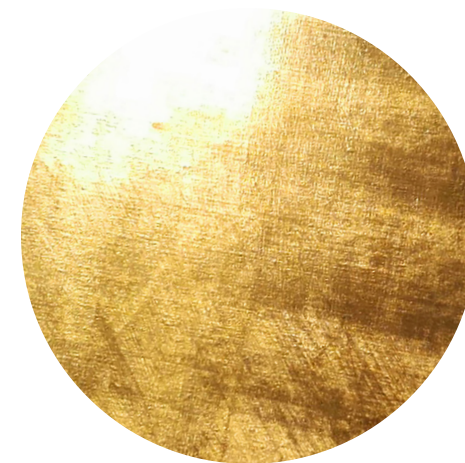
Kinder (6-10 Jahre)  
2 Einheiten à 60 Min. – € 18.-

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr - 14.00h	ab 07.10.	Eva
Fr - 14.00h	ab 18.11.	Eva

## Kurse für Geübte

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrer_in
Mo - 18.00h (12x)	ab 26.09.	Monika
Mo - 18.00h (12x)	ab 26.09.	Shakti
Mo - 19.45h (12x)	ab 26.09.	Shakti
Mo - 19.45h (12x)	ab 26.09.	Verena G.
Di - 09.30h (12x)	ab 27.09.	Shakti
Di - 16.30h (12x)	ab 27.09.	Shakti
Di - 18.00h (12x)	ab 27.09.	Barni
Di - 18.15h (12x)	ab 27.09.	Monika
Di - 19.45h (10x)	ab 27.09.	Anita
Mi - 09.30h (12x)	ab 28.09.	Barni
Mi - 18.00h (10x)	ab 28.09.	Anita
Mi - 18.15h (12x)	ab 28.09.	Andrea
Mi - 19.45h (12x)	ab 28.09.	Andrea
Do - 09.15h (12x)	ab 29.09.	Shakti
Do - 18.15h (10x)	ab 29.09.	Anita



# YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Herbst / Winter 2022

Termine und Informationen

## YOGA Mitte

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

# Willkommen in YOGA Mitte



Wir sind ein Team von Yoga-Lehrer\_innen, die seit vielen Jahren zusammenarbeiten. Wir alle haben die vom Österreichischen Berufsverband (BYO) und der Europäischen Yogaunion (EYU) anerkannte 4-jährige Yoga-Lehr-Ausbildung absolviert.

Yoga bedeutet für uns, Achtsamkeit zu entwickeln und in den Alltag zu übertragen. In den Kursen erzählen wir, wie die lebensbejahende Philosophie des Yoga uns dabei unterstützen kann.

Kursdauer+Gebühr 3 Einheiten à 75 Min. – € 38.-  
5 Einheiten à 75 Min. – € 65.-  
10 Einheiten à 75 Min. – € 130.-  
12 Einheiten à 75 Min. – € 150.-

Student\_innen erhalten 20% Rabatt.  
Einzelne Ermäßigungen auf Anfrage möglich.

## Yoga für Einsteiger\_innen

In diesen Kursen sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Übungen werden achtsam an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer\_innen angepasst.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi-19.30h (12x)	ab 28.09.	Eva
Mo-16.30h (5x)	ab 03.10.	Margit

## Yoga für Alle

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

### Leichtigkeit erfahren

Gemeinsam suchen wir nach neuen Wegen um sich von Schwere zu befreien und in die Leichtigkeit zurückzufinden.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mi-18.00h (12x)	ab 21.09.	Susanne

### Die Kunst Gelassenheit zu finden

Mit kleinen Übungen können wir Wohlfühl-Oasen in den Alltag einbauen und so gestärkt durch den Tag finden.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do-18.00h (3x)	ab 15.09.	Andrea
Do-18.00h (10x)	ab 13.10.	Andrea

## Die Weisheitslehren des Herzens

In der jetzigen Zeit treffen sich alte Herzenslehren und die Erkenntnisse der neuen Wissenschaften. Beides werden wir studieren. Die zentrale Übung ist eine einfache Herzmeditation, die von jedem geübt werden kann. Meditative Körperübungen werden uns dabei begleiten.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Mo-17.30h (5x)	ab 05.09.	Nura
Mo-17.30h (5x)	ab 24.10.	Nura
Do-09.00h (5x)	ab 08.09.	Nura
Do-09.00h (5x)	ab 27.10.	Nura

## 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 17.10.	Reinhard

## Online Kurs für Alle

Mit Yoga und Meditation in sich ankommen und herausfordernde Zeiten leichter meistern.

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Do-19.30h (3x)	ab 27.10.	Shakti

## Atem-Meditation

Unser Atem ist der Schlüssel für Ruhe und Kraft. Wir wenden uns zu und lernen ihn fließen zu lassen, so dass er uns entspannt durch den Tag führen kann.

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

Tag / Zeit	Datum	Yogalehrerin
Fr-10.00h (3x)	ab 18.11.	Andrea

## Offene Meditationen

geführte **Vollmondmeditation**  
jeweils Sonntagabend – 20.00h  
Termine: 11.09./09.10./06.11./11.12.

geführte **Morgenmeditation**  
jeweils Donnerstag – 08.30h  
(während des Kurssemesters)

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

