

Die Weisheitslehren des Herzens

Unser Leben wird klarer und liebevoller, wenn wir aus der Kraft des Herzens in die Welt schauen.

Tag: Samstag, 03.08.2024

Zeit: 14.00h – 17.00h

Kosten: € 45.-

Referentin: Nura

Entspannen & der Stille zuhören

Gemeinsam in den Räumen von YOGA Mitte einen Tag schweigend verbringen – ohne Handy und Termine. Für sich, bei sich – sein.

Mit angeleiteten Entspannungs- und Meditationsübungen sowie meditativem Gehen können wir unser Spüren verfeinern.

Begleitendes Thema: Vertrauen

Tag: Sonntag, 18.08.2024

Zeit: 09.30h – ca. 18.30h

Kosten: € 95.-

Referentinnen: Andrea und Barni

Meditation zum Vollmond

Die geführte Meditation zum Vollmond findet jeweils Sonntagabend ab 19.00h statt. Die Teilnahme ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Sommer-Termine: 21.07. / 18.08. / 15.09.2024

Bei allen Kursen erhalten StudentInnen 20% Rabatt.

Anmeldung bitte per e-mail oder telefonisch.

YOGA Mitte

Resselstraße 18/1 · 6020 Innsbruck

Mail: office@yoga-mitte.at oder

Telefon: 0677 - 63 11 39 96

YOGA Mitte

sich bewegen - entspannen - meditieren

Unser Programm für den *Sommer* 2024



Yoga für Alle

Diese Kurse sind für alle Interessierte als Einstieg oder als Vertiefung geeignet und für all jene die auch im Sommer Entspannung suchen.

Was erwartet Dich?

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

Verbunden mit den Sinnen sein

Mit dem nach innen richten unserer Sinne kommen wir in Berührung mit der Quelle unseres Seins.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.-

Termin: ab Dienstag, 09.07. um 19.00h (Shakti)

Ins Spüren kommen

Sich achtsam wahrnehmen – in der Bewegung und im Entspannen.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.-

Termin: ab Mittwoch, 31.07. um 18.00h (Eva)

Sanftes Üben und Entspannen

Entdecke Yoga als ganzheitliches Konzept und wunderbare Lebensphilosophie.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.-

Termin: ab Donnerstag, 22.08. um 18.00h
(Verena G.)

Wir freuen uns auf Dich!

Yoga mit Senior_innen

Sich Lebensfreude bewahren und mit den veränderten Bedingungen in geschickter Weise umgehen lernen.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.-

Termin: ab Mittwoch, 17.07. um 09.30h (Monika)



Üben in der Himalaya Tradition

Anregend - entspannend - ausgleichend. Das sind die Eigenschaften einer Yogaeinheit nach der Himalaya Tradition. Üben mit einem klar strukturierten und abwechslungsreichem Übungsablauf.

3 Einheiten à 75 Min. € 45.-

Termin: ab Montag, 08.07. um 19.15h (Reinhard)

Online-Kurs

Yoga am Morgen

Mit einer kurzen Übungsabfolge und Meditation in den Tag starten.

3 Einheiten à 30 Min. € 22.-

Termin: ab Donnerstag, 18.07. um 06.45h
(Andrea)