

## Yoga-Kurs für Anfänger\_innen und Leichtfortgeschrittene

Yoga kann uns dabei helfen, körperliche und geistige Anspannungen zu lösen.

Im Mittelpunkt der **Körper-, Entspannungs- und Atemübungen** steht der **achtsame** Umgang mit sich selbst, sowie die Schulung und Verfeinerung der eigenen Wahrnehmung.

Yoga-Übende sollen dadurch die Erfahrung von Ausgeglichenheit sowohl in der Yoga-Praxis als auch im Alltag machen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Beginn: Dienstag, 14. Jänner 2014, 17:30-19:00 Uhr**

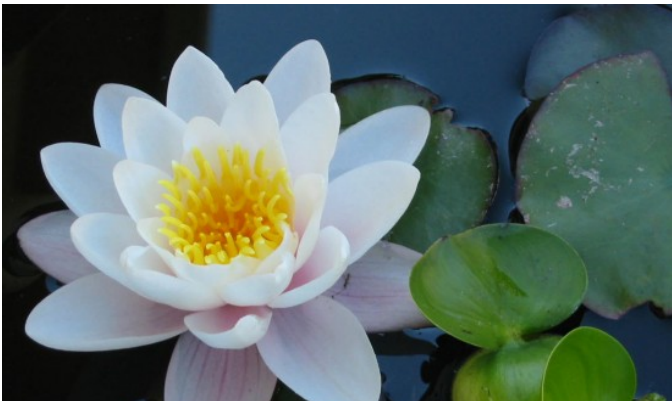
**Ort: Yoga-Raum, Pradler Straße 30, Innsbruck**

**Dauer: 11 Termine**

**Kosten: 126 € (Ermäßigung auf Anfrage)**

**Mitzubringen: bequeme Kleidung, frische Socken, Tuch oder Decke als Unterlage**

**Anmeldung: Navina Marisa Siedler, [yoga@maitri.at](mailto:yoga@maitri.at) oder 0676-90 55 059**



Mehr Infos auf [www.maitri.at](http://www.maitri.at)