

Was ist Yoga?

Der Begriff 'Yoga' ist am besten zu übersetzen mit 'zusammenführen, verbinden, vereinen'. Er steht für einen Zustand der Erfahrung von **Ausgeglichenheit, Vollständigkeit** und der **Integration** der Persönlichkeit.

Yoga als Übungssystem ist ein Ansatz, körperlich-vitale bzw. psychische Unausgewogenheiten zu harmonisieren. Es ermöglicht, Spannungen und Belastungen abzubauen und schließlich loszulassen. So kann sich im Leben zunehmend mehr **Gelassenheit, innere Ruhe** sowie mehr **Stabilität** und **innere Stärke** entwickeln.

Die Übungspraxis

Ein breites Spektrum an Übungsformen ermöglicht, die eigene Yoga-Praxis angepasst an persönliche Bedingungen zu entwickeln.

Das **körperliche Üben** ermöglicht die Lösung von Verspannungen und die vitale Kräftigung des Organismus.

Durch **Atemübungen** und **Meditations-Praxis** werden die positiven Wirkungen weiter vertieft.

Durch Yoga-Praxis verfeinert sich die **Wahrnehmung** nach innen wie nach außen - Grundlage für bewusste persönliche wie auch für spirituelle Entwicklung.

Das Einbinden des Yoga in sein persönliches Alltagsleben eröffnet neue Möglichkeiten, den täglichen Anforderungen konstruktiv zu begegnen und sein Leben selbstverantwortlich zu gestalten.

Sukshma-Yoga - subtile Qualität im Yoga

Die jahrtausendealte Tradition des Yoga betont das **'Lösen der Anstrengung'** in Verbindung mit **achtsamer, feinfühligem Wahrnehmung**.

Nicht ehrgeizige Anstrengung, sondern zunehmende Verfeinerung der Praxis bildet den Schlüssel zu immer tieferer Wirksamkeit.

Yoga mit Kindern und Jugendlichen

Achtsame Selbstwahrnehmung und Freude am Tun stehen im Mittelpunkt dieser Kurse.

Dauer & Kursbeitrag: 2 Einheiten á 60 Min. - € 18.--

Kinder (K) = 6-11 Jahre - Jugendliche (J) = 10-14 Jahre

Kurs	Tag/Zeit	Beginn	Leitung
K - 2x	Fr - 15.00 h	ab 06. April	Eva

Yoga in der Schwangerschaft

Moni vom Yoga-Zentrum Innsbruck bietet Kurse für Schwangere im Eltern-Kind-Zentrum an.

Kontakt & Anmeldung (Eltern-Kind-Zentrum): 0512 - 581 997

Vollmondmeditation

Im Yoga-Zentrum finden zwei Vollmondmeditationen statt:

- eine **stille Meditation** - am Tag des Vollmonds - Beginn: 21.00 h - Dauer: 45 Min.
- eine **geleitete Meditation** am Sonntagabend, der dem Vollmondtermin am nächsten liegt. Beginn: 20.00 h - Dauer: ca. 30 Min.

Die Teilnahme ist kostenlos und erfordert keine Anmeldung.

Termine: auf www.yoga-tirol.at



YOGA-ZENTRUM INNSBRUCK

Resselstrasse 18 / 1 - 6020 Innsbruck

www.yoga-tirol.at

office@yoga-tirol.at

Tel: 0512 - 56 23 14

telefonische Bürozeiten:

Dienstag & Donnerstag zwischen 11:00 und 13:00 h

YOGA-ZENTRUM INNSBRUCK

das Zentrum für Yoga und Meditation



KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2018

INFORMATION UND TERMINE

Information zu den Kursen

Die Kurse bauen aufeinander auf. Schritt für Schritt führen sie in die Praxis und in das Verständnis des Yoga ein.

Neben Körperübungen beinhalten die Kurse u.a.:

- Atem-Praxis (frei fließende Atmung, pranayama)
- systematische Entspannung
- Achtsame Wahrnehmung, Konzentration, Meditation
- Yoga im Alltag
- Hintergrundverständnis - die Sichtweise des Yoga

Kursdauer und Kursgebühren

- 15 Einheiten á 75 Min. - € 195.--
- 10 Einheiten á 75 Min. - € 135.--

Spezielle Kurse - '60 plus', Kinder & Jugendliche - u.a.:
Dauer und Kursbeitrag siehe dort.

Für Studenten: 20 % Ermäßigung (Nachweis erforderlich)

Yoga-Grund- & Aufbaustufe (Kurse I + II)

Die **Kurse I+II** legen das Fundament der Hatha-Praxis. Kurs I ist für Einsteiger ohne Vorerfahrung, Kurs II für Leichtfortgeschrittene bzw. Anfänger mit körperlicher Praxiserfahrung.

Im Mittelpunkt steht achtsam entwickeltes körperliches Üben: die Lebenskraft wird angeregt und harmonisiert, die Lösung von Belastungen und Verspannungen ermöglicht.

Kurs	Tag/Zeit	Beginn	Leitung
I - 15x	Mi - 19.45 h	ab 28. Feb.	Barney
I - 15x	Do - 18.00 h	ab 01. März	Anita
II - 15x	Mo - 19.45 h	ab 26. Feb.	Eva
II - 15x	Di - 18.00 h	ab 27. Feb.	Barney

Yoga-Vertiefungsstufen (Kurse III + IV)

In den **Kursen III + IV** wird das Üben weiter vertieft.

Durch achtsames körperliches Üben verfeinert sich die Wahrnehmung, vertieft sich die Konzentrationsfähigkeit - Grundlagen, um echte Meditation erfahren zu können.

Zusätzlich werden grundlegende Pranayama-Übungen (Atemtechniken des Yoga) systematisch erarbeitet.

Kurs	Tag/Zeit	Beginn	Leitung
III - 15x	Mo - 20.00 h	ab 26. Feb.	Anni
III - 15x	Do - 19.45 h	ab 01. März	Andrea
IV - 15x	Do - 19.45 h	ab 01. März	Anita



Yoga '60 plus'

Mit den veränderten Bedingungen dieses Lebensabschnitts auf geschickte Weise umgehen lernen, ist ein Anliegen dieser Kurse.

Kurs	Tag/Zeit	Beginn	Leitung
YS - 15x	Di - 09.15 h	ab 27. Feb.	Verena
YS - 10x	Di - 09.45 h	ab 27. Feb.	Monika
YS - 15x	Mi - 09.45 h	ab 07. März	Monika
YS - 15x	Do - 09.00 h	ab 01. März	Verena

Yoga für Fortgeschrittene (FG)

Neben der weiteren Vertiefung der Yoga-Praxis werden spezifische Schwerpunktthemen erarbeitet - beispielsweise:

- Grundlagen der Psychologie des Yoga
- Konzentration und Meditation
- Yoga im Alltagsleben
- ethische Grundsätze des Yoga - u.a.

Kurs	Tag/Zeit	Beginn	Leitung
FG - 15x	Mo - 18.00 h	ab 26. Feb.	Monika
FG - 15x	Mo - 18.15 h	ab 26. Feb.	Anni
FG - 15x	Mo - 18.15 h	ab 26. Feb.	Shakti
FG - 15x	Mo - 19.45 h	ab 26. Feb.	Shakti
FG - 15x	Di - 09.30 h	ab 27. Feb.	Shakti
FG - 15x	Di - 16.30 h	ab 27. Feb.	Shakti
FG - 15x	Di - 18.15 h	ab 27. Feb.	Monika
FG - 15x	Di - 19.45 h	ab 27. Feb.	Anni
FG - 15x	Di - 19.45 h	ab 27. Feb.	Verena
FG - 10x	Mi - 09.30 h	ab 07. März	Moni
FG - 15x	Mi - 18.00 h	ab 07. März	Anita
FG - 15x	Mi - 18.15 h	ab 07. März	Andrea
FG - 15x	Mi - 19.45 h	ab 28. Feb.	Eva
FG - 15x	Mi - 20.00 h	ab 07. März	Andrea
FG - 15x	Do - 09.00 h	ab 22. Feb.	Anni
FG - 15x	Do - 09.15 h	ab 01. März	Shakti
FG - 15x	Do - 18.15 h	ab 01. März	Andrea