

Achtsames Yoga?

*Teilnahme auch ONLINE via ZOOM
möglich!*



achtsames. YOGA

**Jeden Dienstag von 7:15 - 8:30 Uhr
6020 Innsbruck, Mozartstraße 6**

**Schnupperstunde: € 10,-
Eine Stunde: € 15,—
10ner Block: € 130,—**

*...bedeutet für mich eine Verbindung
zwischen Achtsamkeit und Yoga.*

Als Achtsamkeit bezeichne ich unsere Fähigkeit urteilsfrei, annehmend im gegenwärtigen Moment verweilen zu können.

Durch die alte indische Lehre des Yoga ist es uns möglich eine Harmonie zwischen unserem Geist und unserem Körper herzustellen. Wir lernen unseren Körper besser kennen. Wir lernen zwischen Anspannung und Entspannung zu unterscheiden. Auch der Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen und Einflüssen auf unsere Psyche wird uns besser verständlich.

**„Der Körper ist der Übersetzer
der Seele ins Sichtbare.“**

Christian Morgenstern

ACHTSAMES YOGA

- Im jetzigen Moment bei sich zu bleiben.
- Sich darin zu üben den Körper, die Gefühle und auch die Gedanken wahrzunehmen.
- Achtsames Yoga besteht sowohl aus körperlichen Übungen als auch aus Meditationen.
- Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung – wärmen uns auf – machen verschiedene Körperübungen – und begeben uns dann in eine Endentspannung sowie hierauf in eine längere Meditation.



**ANFRAGEN BITTE AN:
kontakt@markusfelder.at
www.achtsames.yoga**