Dienstagabend Yoga-Kurs (mit Alexandra)



dienstags 18-19.15 h

November/Dezember 2026

Achtsam-meditatives Yoga, um den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und gut in den Feierabend zu starten.

Wir lösen achtsam und liebevoll die Verspannungen des Tages: ob steifer Nacken oder schmerzender Rücken, müde Beine oder angespannter Bauch. In der Yogastunde lockern wir gezielt, was gelockert werden will, dehnen und räkeln uns genüsslich. Durch sanfte Mobilisation machen wir unseren Körper beweglich und die Gelenke geschmeidig. Mit kräftigenden Übungen stärken wir unsere Mitte, den Rücken und die gesamte Muskulatur. Gleichzeitig entspannen wir unseren Geist und befreien Herz und Hirn von den Sorgen und Lasten des Tages.

Für wen?

- Yog:inis jeden Alters und jeden Levels (keine Vorkenntnisse nötig)
- Alle, die sich regelmäßig etwas Gutes tun wollen
- Menschen, die Entspannung und wohltuende Bewegung am Ende ihres (Arbeits)tages suchen

Gruppengröße: 5-7 Personen

Termine

3.11. bis 22.12.26 (8 Wochen)
jeweils **Dienstag, 18.00-19.15 Uhr**

Anmeldung: info@yogaraum-innsbruck.at

Leitung: Alexandra Peischer (www.yogaraum-innsbruck.at)

Investition: 145,- €

Ort: Yogaraum Innsbruck, Claudiastr. 20 (Saggen)