

## Offenes Morgenyoga (mit Alexandra)

**mittwochs 7.30-8.30 h (vor Ort UND online)**

(wöchentlich, außer an Feiertagen und in den Schulferien)



Achtsam-meditatives Yoga, um gestärkt und gelassen in den Tag zu gehen!

Sanfte Bewegungen, ein zärtliches Aufwecken des Körpers. Wir lösen achtsam und liebevoll die Verspannungen der Nacht, machen die Gelenke geschmeidig und kommen langsam in unsere Kraft. So tanken wir Energie für den Tag und setzen einen Fokus für den Rest der Woche.

Gerne gehe ich dabei auch auf spezielle Wünsche der Teilnehmenden ein.

*„Absolut empfehlenswert:  
Gelungene Yogastunden für Körper und Seele.  
Eine geniale Einstimmung in den Tag.“*

*„Deine ruhige und gelassene Art, Yoga zu  
praktizieren und zu vermitteln, hilft mir, zur  
inneren Ruhe zu kommen. Ich fühle mich danach  
immer sehr beweglich - körperlich und geistig!  
Ich freue mich immer schon auf die nächste  
Stunde!“*

### Für wen?

- Yog:inis jeden Alters und jeder Erfahrungsstufe
- alle, die gelassen und gestärkt in den Tag starten möchten

### Termin

jeden **Mittwoch** von **07:30-08:30 Uhr**

(außer an Feiertagen und während der Schulferien - und einigen wenigen Ausnahmen, wo ich unterwegs bin, deshalb bitte immer vorher anfragen oder [am Plan schauen](#).)

### Leitung

Alexandra Peischer ([www.yogaraum-innsbruck.at](http://www.yogaraum-innsbruck.at))

### Anmeldung

Bitte wenn möglich jeweils bis zum Vorabend [hier eintragen](#):

<https://xoyondo.com/dp/v1bb9mvsw0qchh0>.

Falls mindestens 3 Teilnehmer:innen eingetragen sind, findet die Stunde sicher statt, dann ist auch ein spontanes Dazustoßen in der Früh noch möglich. :-)

Achtung: Wer **zum ersten Mal dabei** ist, bitte **vorher** mit mir Kontakt aufnehmen, ob online oder vor Ort. Dann kommt ggf. auch der **Zoom-Link**.

## Investition

- Schnupperstunde zum Kennenlernen: € 10,-
- Drop-in (einzelne Stunde): € 18,-
- Zehnerblock: € 150,- (1 Jahr lang gültig)

## Ort

**Yogaraum Innsbruck** (Claudiasstr. 20, 1. Stock)

und online via Zoom