

Hatha Yoga mit Brida Gabi

Dienstag (13. | 20. | 27. Juni) - 17:15 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt 17:05 Uhr im Yogastudio „Yogamood“ | Sillgasse 12, 6020 Innsbruck

Mitzubringen Bequeme Kleidung - es wird barfuß praktiziert | Equipment ist vorhanden

Ablauf Die Teilnehmer*innen sollen mindestens 10 Minuten vor Beginn der Einheit im Yogamood sein. Es ist dann genug Zeit, sich umzuziehen und das Equipment (ist alles im Studio) vorzubereiten.

Kosten pro Einheit **10 € für STL-Mitglieder**
18 € für Landesbedienstete (ab 10 Personen 15 €)
18 € für alle anderen in Begleitung je eines STL-Mitgliedes (ab 10 Personen 15 €)

Dauer 75 Minuten

Anmeldung Verbindlich per Mail an sportvereinigung@tirol.gv.at
bis spät. ~~Mittwoch, 07.06.2023~~ **Anmeldung bis auf weiteres verlängert!**

Angabe der Termine | Name | Abteilung | Handynummer

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

Was ist Hatha Yoga?

Charakteristisch ist das längere Verweilen in einer Haltung (Asana) und dazu braucht es eine genaue Ausrichtung. Du verwendest Hilfsmittel (Blöcke, Gurt, Stuhl, Decke, Wand,...) und passt so deine Praxis an deine Bedingungen an, die du (heute) vorfindest. In der Haltung arbeitest du weiter, du beobachtest, bemisst, behebst und bleibst bewusst. Die/der Lehrer/in leitet dich nicht nur verbal sondern auch „hands on“ mit „adjustments“ oder „assists“ in die Haltung.

Weitere Infos

Das Studio hat je einen Umkleideraum für Damen und für Herren mit Dusche und WC. Die Wertgegenstände kann man in verschließbare Fächer geben. Als Schlüsseleinsatz wird ein Ausweis oder Gegenstand (Autoschlüssel ...) an der Rezeption hinterlegt. Die Schuhe sind im Eingangsbereich auszuziehen.

Die Sportvereinigung wünscht allen angenehme und vor allem unfallfreie Yogaeinheiten. Das Wetter spielt in diesem Fall zum Glück keine Rolle. Jede/r ist für sich selbst verantwortlich; für Unfälle und Diebstähle wird keine Haftung übernommen!

Für die Sportvereinigung der Tiroler Landesbediensteten
D E R V O R S T A N D
Willi HÖRTNAGL
(Obmann)