

Hatha Yoga mit Brida Gabi

Dienstag (7. | 14. | 21. November) - 17:15 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt ~~Yogastudio Yogameed~~ **Achtung Änderung: BH Innsbruck (5. Stock)**
Treffpunkt **17 Uhr** vor dem Seiteneingang der BH Innsbruck, Gilmstraße 2.
(Bitte pünktlich sein, denn es gibt keinen Portier, keinen Sicherheitsdienst).

Wenn jemand bereits im Gebäude ist, dann bitte auch zum Seiteneingang kommen. Um 18:30 Uhr wird das Gebäude gemeinsam verlassen.

Umziehen kann man sich am Gang, in der Toilette oder im Raum, in dem wir unsere Stunde abhalten. Wertgegenstände behalten wir im Raum.

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

Kosten pro Einheit 18 € (ab 10 Personen 15 €)
10 € für STL-Mitglieder

Dauer 75 Minuten

Anmeldung Verbindlich per Mail an sportvereinigung@tirol.gv.at
bis spät. ~~Mittwoch, 07.06.2023~~ **Anmeldungen verlängert!**
Termin 2 bis zum 10. 11. | Termin 3 bis zum 17.11.
Angabe der Termine | Name | Abteilung | Handynummer
Max. 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.

Infos zum Yogastudio

Das Studio hat je einen Umkleieraum 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. 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)