

## Yoga mit Gabi Brida

### **STL-Mitglieder können an Gabis Yoga-Einheiten im Oktober 2024 vergünstigt teilnehmen.**

- Termine** Jede Woche **dienstags und mittwochs, jeweils von 17:00 bis 18:15 Uhr**
- Treffpunkt** Raum 2.05, 2. Stock (BFI), Museumstraße 20, 6020 Innsbruck
- Mitzubringen** Bequeme Kleidung - es wird barfuß praktiziert; Equipment ist vorhanden
- Ablauf** Die Teilnehmer\*innen sollten ca. 10 Minuten vor Beginn der Einheit vor Ort sein, um das Equipment vorzubereiten und sich ggf. umzuziehen.
- Kosten pro Einheit** 10 € für STL-Mitglieder / Einheit; für **maximal 5 Einheiten / Mitglied**
- Es ist für jede Einheit bar direkt vor Ort zu bezahlen. STL-Mitglieder weisen Gabi dabei auf Ihre STL-Mitgliedschaft hin und bestätigen die Inanspruchnahme der Vergünstigung mit ihrer Unterschrift.
- Dauer** 75 Minuten
- Anmeldung** Über folgenden Termino-Link:  
<https://www.termino.gv.at/meet/b/cf120d2095364bd90dbf419b01cef760-358883>
- Sonstiges** Maximale Teilnehmer:innen: 10 Personen je Einheit

#### **Weitere Infos**

Um die sportliche Motivation auch in der langsam dunkler werdenden Jahreszeit aufrecht zu erhalten, können STL-Mitglieder an insgesamt 5 von Gabis regelmäßig stattfindenden, gemischten Yoga-Einheiten im Oktober 2024 vergünstigt teilnehmen.

Eine Umkleidemöglichkeit ist im Vorraum und in den Toilettenbereichen gegeben. Es gibt verschließbare Schränke für Wertgegenstände.

#### **Welche Art von Yoga wird praktiziert?**

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. Gabi leitet dich nicht nur verbal sondern auch „hands on“ mit „adjustments“ oder „assists“ in die Haltung.

Die Sportvereinigung hofft auf rege Teilnahme und wünscht allen viel Motivation und Spaß beim Yoga. 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)

- <http://www.tirol.gv.at/sportvereinigung> -