

Hatha Yoga

mit Gabi Brida

Yoga für Männer:

Dienstag (05. | 12. | 19. März 2024) - 17:15 bis 18:30 Uhr

Yoga für Frauen:

Dienstag (09. | 16. | 23. April 2024) - 17:15 bis 18:30 Uhr

- Treffpunkt** 17:05 Uhr in 6020 Innsbruck, Museumstraße 20, 2. Stock (BFI), Raum 2.05
- Mitzubringen** Bequeme Kleidung - es wird barfuß praktiziert; Equipment ist vorhanden
- Ablauf** Die Teilnehmer*innen sollten mindestens 10 Minuten vor Beginn der Einheit vor Ort sein. So ist genügend Zeit, um sich umzuziehen und das Equipment vorzubereiten.
- Kosten pro Einheit** 10 € für STL-Mitglieder
18 € für alle anderen (ab 5 Personen 15 €)
- Dauer** 75 Minuten
- Anmeldung** Verbindlich per E-Mail an sportvereinigung@tirol.gv.at

Für die Einheiten für **Männer** im März bis spätestens **Mittwoch, 28.02.2024**
Für die Einheiten für **Frauen** im April bis spätestens **Mittwoch, 02.04.2024**

Spätentschlossene können gerne nach Anmeldeschluss nachfragen, ob es noch Restplätze gibt.

Termin(e) | Name | Abteilung | Handynummer

Maximale Teilnehmerzahl: 10 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

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

Wir hoffen auf zahlreicher Teilnahme. 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/sport/sportvereinigung> -