



108 Sonnengrüße

Donnerstag, 22. Jänner 2026

Uhrzeit & Treffpunkt	Donnerstag, 22.01.2026, von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr (bitte 10 min vor Beginn da sein) Raum 2.05, 2. Stock (BFI), Museumstraße 20, 6020 Innsbruck
Ablauf	Gabi Brida (zertifizierte Iyengar®Yoga Lehrerin) praktiziert mit uns zum Jahresbeginn 108 Sonnengrüße - Surya Namaskar. Die 108 Sonnengrüße werden mit 2 kurzen Pausen in 3 Sequenzen zu jeweils 36 Sonnengrüßen ausgeführt und mit einer Entspannungsphase abgeschlossen.
Ausrüstung	Bequeme Kleidung - es wird barfuß praktiziert; Equipment ist vorhanden.
Kosten	10 € für STL-Mitglieder <i>Normalpreis: 20 €</i>
Anmeldung	Nur für STL-Mitglieder; max. 10 Teilnehmer*innen Anmeldung direkt über Gabis Termino-Link: https://www.termino.gv.at/meet/b/b146b9ca18e926460639882173d81cdc-523215 Anmeldeschluss: Dienstag, 20.01.2026 Besser kurzfristig anmelden als kurzfristig abmelden. Bei „nicht verfügbar“ im Anmeldeportal ist die maximale Teilnehmer*innenzahl erreicht. Melde dich dann bitte bei Gabi (gabriele.brida@gmx.at) oder per WhatsApp 0664 3885006), um dich auf die Warteliste setzen zu lassen.

Weitere Infos

Sonnengrüße sind belebend, stärkend und fördern die Beweglichkeit. Sie wirken ausgleichend, sowohl auf den Körper als auch auf den Geist. 108 Sonnengrüße sind eine besondere Yoga-Praxis, die man oft zum Jahresanfang macht, um frisch und voller Energie ins neue Jahr zu starten.

Die Ausführung ist eine sportliche Herausforderung. Eine Modifikation mit Stuhl ist möglich sowie ein individuelles Innehalten während einer Sequenz.

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnahme. Die Sportvereinigung wünscht allen eine angenehme und vor allem aber unfallfreie Veranstaltung. 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 | Obmann Willi Hörtndl

sportvereinigung@tirol.gv.at | www.tirol.gv.at/sportvereinigung