

Iyengar®Yoga mit den 5 Elementen

Donnerstag, 05., 12., 19. und 26.11.2026

Uhrzeit & Treffpunkt

jeweils 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Raum 3.03, 3. Stock (BFI), Museumstraße 20, 6020 Innsbruck

Bitte 10 min. vor Beginn da sein.

Ablauf

Gemeinsam mit Gabriele Brida (zertifizierte Iyengar®Yoga Lehrerin) praktizieren wir Yoga in Zusammenhang mit den 5 Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum.

Die Einheiten werden so gestaltet, dass sie auch für Anfänger:innen geeignet sind.

Wenn jemand bestimmte Yoga-Haltungen nicht ausführen kann oder möchte, werden Alternativen angeboten.

Bei bestimmten Einschränkungen kann gerne vorab Bescheid gegeben werden, dann bereitet sich Gabi entsprechend darauf vor.

Ausrüstung

Bequeme Kleidung - es wird barfuß praktiziert; Matten und Hilfsmittel sind vor Ort vorhanden.

Es gibt einen Umkleidebereich sowie abschließbare Schließfächer.

Kosten

8 € je Einheit für STL-Mitglieder (Normalpreis: 18 € je Workshop)

Anmeldung

Nur für STL-Mitglieder; max. 10 Teilnehmer*innen

Anmeldung direkt über Gabis Termino-Link:

<https://www.termino.gv.at/meet/b/589cb982686bee854201b2d2bcb9f31c-634514>

Bei „nicht verfügbar“ im Anmeldeportal ist die maximale Teilnehmer*innenzahl erreicht. Melde dich dann bitte bei Gabi (gabi@innsbruck-yoga.at oder per WhatsApp 0664 3885006), um dich auf die Warteliste setzen zu lassen.

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 Hörtnagl

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