



Mein Unterricht wendet sich an all jene, die sich darauf einlassen möchten, in die Tiefe zu gehen. An jene, die bereit sind, zu Beginn zurück an den Ursprung zu gehen: zum Atem, zu Empfindungen, zu scheinbar einfachen Bewegungen und Haltungen, die aber große Herausforderungen für den menschlichen

Körper in sich bergen. Dort können wir unsere Bewegungsmuster und -möglichkeiten kennen lernen und dann in einer nächsten Stufe von einer vielleicht veränderten Basis aus unser Potential entwickeln und mit neuer Leichtigkeit und Kraft fortgeschrittene Yogastellungen für uns entdecken.

#### Angebot:

- \* Aufbauende Kurse
- \* Regelmäßige Workshops für EinsteigerInnen und fortgeschrittene YogInis
- \* Yoga für Dich (Einzelunterricht)

Der Unterricht findet in kleinen Gruppen statt.

#### Ort:

Raum am Museum, Museumstraße 20, 6020 Innsbruck



#### Kontakt:

**Kathrin Bielowski**

office@raum-am-museum.at · 0043/699/19016908

[www.raum-am-museum.at](http://www.raum-am-museum.at)

Foto Innenseite: Lucas Pradlwarter, Grafik: **büro54**

# YOGA

Kathrin Bielowski



Schrittweises, aufbauendes Lernen

Über Körperempfindungen lernen

Selbstbefähigung

Zusammenhänge und Ganzheit erfahren

Zugang zur eigenen Kraft finden

In die Tiefe gehen

Aufmerksames, einfühlsames, liebevolles Erkunden ohne Ziel

Nach Innen spüren, sehen, hören

Grenzen erkennen und respektieren

Müheles und angenehm

Sicher und nährend

