



„ Wer Yoga übt
entfernt das Unkraut
aus dem Körper,
sodass der Garten
wachsen kann. “

B. K. S. Iyengar

NEU
in Innsbruck
ab SEPT. 21

YOGA *mudita*

Iris Westreicher



GRUPPENUNTERRICHT

Dabei ermöglicht und erleichtert die Verwendung von Yoga-Hilfsmitteln der/dem Einzelnen, unabhängig von Alter und Konstitution, die korrekte Ausrichtung in den Asanas zu finden.



YOGA 65+

Yoga 65+ wendet sich an Menschen jenseits der Lebensmitte (Senioren), die sich und ihrem Körper Gutes tun und die Beweglichkeit verbessern wollen.

Wir praktizieren im „Raum am Museum“ in einem hellen, lichtdurchfluteten Raum mit schlichtem Raumdesign und weiß geöltem Holzboden. Hier finden wir Ruhe und Stille mitten in der Stadt.

Alles ist da, was wir benötigen: Matten, Blöcke, Yogagurte, Polster, Decken, Stühle, ...



YOGA
mudita

Raum am Museum
Museumstraße 20, Innsbruck
Iris Westreicher
+43 676 841626311

yoga-mudita.at | info@yoga-mudita.at