

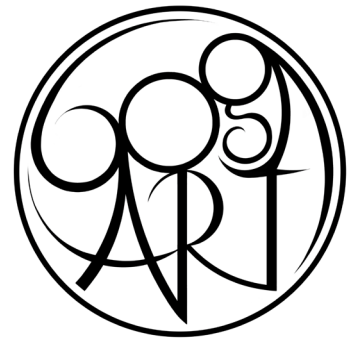
# YOGA ART @artSpace

on-site • online • open-air

Buchen Sie ein einzigartiges,  
speziell auf Ihre Bedürfnisse  
abgestimmtes YOGA ART Event!

Mögliche FORMATE:

Coaching • Laufender Kurs • Immersion • Seminar • Vortrag • Workshop



[www.yoga-art.studio](http://www.yoga-art.studio)

**YOGA ART** ist eine Einladung zu bewusster Aktivität, die Stress reduzieren und damit den Erhalt oder die Wiedergewinnung der Gesundheit begünstigen kann.

YOGA ART kombiniert

- freudvolle BEWEGUNG,
- zentrierende MEDITATION und
- inspirierende KREATIVITÄT

zu einer holistischen Erfahrung, die Lust auf ein achtsameres Leben machen möchte.

YOGA ARTs Angebot ist einzigartig! Klassische Yogastudios bieten die bekannten Körper-, Energie- und Meditationsübungseinheiten an. Mit YOGA ART wird als dominierendes Leitmotiv das kontemplative Potential der alten Weisheitstradition des Yoga mit dem des kreativen Tuns verbunden. YOGA ART bietet eine zeitgemäße Abwechslung für kleine und große Welterkunder:innen und bereichert ihre Wahrnehmung mit der lebendigen, bunten Vielfalt ihrer individuellen Kreativität!

Mit YOGA ART verbinden sich Yoga und kreative Gestaltung zu einer Einheit, in der die alte Weisheitstradition des Yoga – für ein Leben mit intensivierter Wahrnehmung – auf Kunst trifft.

YOGA ARTs **ANGEBOT** für Räume der Kunst und Kultur:

In einzigartigen Yoga-Kunst-Erlebnissen werden die Grundsätze des Yoga mit einer Intensivierung der Kunstrezeption verbunden. Im Sinne von experimenteller Kunst- und Kulturvermittlung bzw. im Rahmen innovativer Museumspädagogik kann eine achtsame Kunstrezeption Wahrnehmungsprozesse bewusst werden lassen und zu einem tieferen Verständnis des Kunstobjekts und von sich selbst in der Welt führen. YOGA-Art-Sessions stellen im Rahmen gesellschaftlicher Veranstaltungen eine neuartige und intime Beziehung zwischen den Teilnehmer:innen und den Objekten und Räumen der Kunst her.

Während kunstvoller Meditationen oder der Ausführung von Asanas (yogische Körperhaltungen) atmen wir bewusst und widmen uns der Entdeckung unserer fünf Sinne. Im aufmerksamen Beobachten unserer eigenen psychischen und physischen Reaktionen während des Yoga-Kunst-Erlebnisses setzen wir uns u. a. mit folgenden Fragen auseinander: Welche Assoziationen entstehen in mir? Welche Gedanken tauchen auf? Welche Bilder erscheinen vor meinem inneren Auge? Wo im Körper wird eine Resonanz spürbar?

In der Verschmelzung von Kunst und Meditation liegt die Möglichkeit einer kollektiven transzendenten Erfahrung. Die diesem Konzept zugrunde liegende Hypothese postuliert ästhetische und künstlerische Bildungsbestrebungen erhielten aus der Kraft der Ruhe heraus eine wesentlich weitreichendere Wirkungskraft als es etwa in traditionelleren Formaten der Vermittlungsarbeit möglich wäre. Dieser Methode liegt die Idee zugrunde, mit einfachen Techniken des Yoga nicht nur das persönliche Wachstum sondern auch einen sozialen Wandel anzuregen. Diese besondere Art der interaktiven Kunsterfahrung schärft sowohl die Sinne als auch eine geistige Klarheit, welche den Raum für eine neue Art der Kunstrezeption eröffnen möge! (Durchführung (auf Anfrage): in Präsenz oder Live Online.)

Die **PREISE** variieren je nach Format und orientieren sich an einem Stundensatz von 150€ für eine 60-minütige Einheit. Hinzu kommen etwaige Spesen und Reisekosten, sofern sich der Einsatzort nicht in/um Innsbruck befindet. Je nach Umfang, Projekt, Wunsch und Erwartung wird im Anschluss an ein Auftragsbriefing eine individuelle Kalkulation der Preise erstellt.

Kontakt: Mag.<sup>a</sup> Lea Stoll • Tel. +43 678 1219616 • [mail@yoga-art.studio](mailto:mail@yoga-art.studio)