

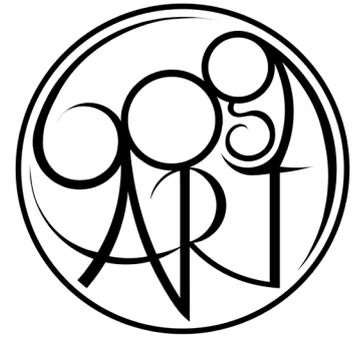
# YOGA ART @work

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. Durch diese besondere Kombination unterscheidet sich YOGA ART von anderen Dienstleistern. YOGA ART bietet eine zeitgemäße Abwechslung für kleine und große Welterkunder:innen und bereichert ihre Wahrnehmung mit der lebendigen, bunten Vielfalt ihrer individuellen Kreativität!

YOGA ART

- dient als Triebfeder für Innovationskraft
- fördert Präsenz und Fokus
- befeuert die Kreativität
- weckt die Inspiration und
- regt die Fantasie an.

Die **ANGEBOTS**-Gestaltung setzt sich aus den folgenden Elementen zusammen:

Achtsamkeitsyoga • Atemtechniken / Pranayama • Meditation • Hatha Vinyasa Yoga • Yin Yoga • Yoga Nidra / Tiefenentspannung • Bewegung als Tanz • Kreative Gestaltung

YOGA ARTs Angebot richtet sich im Besonderen an Alle, die nach effektiven Möglichkeiten der Stressreduktion mit Mehrwert suchen, für proaktive Selbstfürsorge, für Erneuerung und Wandel. Es steht für einen spielerischen Zugang zu einer freudvoll gelebten Art der Achtsamkeit – für eine intensiviertere Wahrnehmung durch einen klaren Geist und geschärfte Sinne.

Yoga und Kunst eröffnen dem Menschen die Möglichkeit, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Durch Yoga und meditativ-kreative Ausdrucksformen kann sich der Geist beruhigen sowie das körperliche und mentale Selbst-Bewusstsein gestärkt werden. Eine Wiederherstellung der Verbindung von Körper und Geist schafft schließlich einen Zugang zur eigenen Intuition, die eine Voraussetzung für Kreativität ist. Nur mit Kreativität kann auch das Feuer der Innovation entfachen. In der Verbindung von Achtsamkeit und Innovation liegt letztlich die Kraft eines nachhaltigen Fortschritts, denn die Lösung zahlreicher Probleme liegt nicht in der Schnelligkeit, sondern in einer achtsamen Langsamkeit.

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.

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)