

USI – Information Übungsbetrieb

Kurs 591 & 592 – Guten Morgen Yoga

Übungsleitung: SPITZER Nicola
mail@nicolaspitzer.at | +43 680 4401984

Zeit: Freitag 7:15 - 8:00 & 8:00 - 8:45 | 14 Termine ab 8.März

Ort: Kepler Hall | JKU-Campus | [Altenbergerstr 69, 4040 Linz](#)

- **Keine Vorkenntnisse notwendig:** für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Kursinhalt

Yoga ist in aller Munde. Nicht umsonst, denn es ist ein effektives Werkzeug einen Ausgleich für unseren permanent geforderten Körper und Geist zu schaffen. Anders als bei anderen Sportarten ist es nicht nur Gymnastik für den Körper, sondern kann mit der nötigen Hingabe, ein Schulen der Wahrnehmung, ein Boost für unser Immunsystem, ein Trainieren der Konzentration und eine enorme Entspannen für Körper und Geist bedeuten. **Körper-, Atem- & einfache Meditationsübungen** aus dem Hatha Yoga stärkt nicht nur den Körper (Rücken, Körperhaltung, Muskelaufbau, mehr Beweglichkeit) sondern auch die Psyche. Stress wird reduziert und der Energielevel erhöht.

Hatha Yoga zeichnet sich durch etwas länger gehaltenen Yogahaltung mit anschließender Entspannungsphase für Zeit zum spüren, wahrnehmen und integrieren der vorangegangenen Übung aus.

Für den Kurs mitzubringen:

Deine Yogamatte, Yogakissen, ev. Blocks und Decke für die Endentspannung.

Ich freue mich auf Dich!!

Nicola Spitzer

mail@nicolaspitzer.at
www.nicolaspitzer.at