

## USI - Information Übungsbetrieb

# ASHTANGA YOGA

## Einsteigerkurs – dynamisch sportlich

Übungsleiter: Michael Peyrl  
Zeit: Mittwoch, 20.30 – 21.30 Uhr  
Ort: Tabakfabrik, RedSapata, Ludlgasse 19

### Was ist ASHTANGA YOGA?

Ashtanga Yoga ist eine traditionelle und sehr kraftvolle Yogaform. Alle Übungen (Asanas) sind dynamisch über eine traditionell fix vorgegebene Abfolge (= Serie) miteinander verknüpft. Jede Bewegung wird mit tiefer und kontrollierter Atmung synchronisiert (Vinyasa)

### EFFEKT DES ASHTANGA YOGA AUF DEN KÖRPER

Der Körper erfährt eine komplette Neuausrichtung. Er wird flexibler, die Muskeln werden gestärkt, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt, Gifte und Schlacken abgebaut. Der Körper lernt sich vollkommen zu entspannen.

### EFFEKT DES ASHTANGA YOGA AUF DEN GEIST

Die fließende Übungsabfolge und die fokussierte Ausrichtung des Geistes nach innen ermöglicht Entspannung und Ausgeglichenheit.

Universitäts-Sportinstitut Linz - Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz - [www.usi.jku.at](http://www.usi.jku.at) - Tel. 0732-2468/7099, 7095 Fax - e: [usi@jku.at](mailto:usi@jku.at)

### inn-bewegung

**Michael Peyrl**

Physiocoach & Ashtanga Yoga-Lehrer

[www.inn-bewegung.at](http://www.inn-bewegung.at)

[michael@inn-bewegung.at](mailto:michael@inn-bewegung.at)



ALIGNMENT



STRENGTH



POWER



BREATH



RELAX