

Yoga Anfänger

Mittwoch, 18.00 Uhr bis 18.55 Uhr; Borg Honauerstraße

Bei Yoga Anfänger erwarten dich fließende Bewegungen in Verbindung mit Atemtechnik. Alle Positionen sind für Anfänger und leicht Fortgeschrittene geeignet. Wir wechseln ohne längere Pausen zwischen den verschiedenen Yogaposen, trainieren damit den ganzen Körper sowie das Herz-Kreislaufsystem. Alle Muskeln werden gekräftigt und gedehnt. Neben einer verbesserten Körperhaltung, gestärkten Muskeln und mehr Flexibilität bringt Yoga auch ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ruhe in Körper und Geist. Bitte eine dünne Matte mitbringen.

Yoga Intensiv

Mittwoch, 19.00 Uhr bis 19.55 Uhr, Borg Honauerstraße

Der Yoga Intensiv Kurs ist ideal für Yoga-Anfänger und alle, die sich mehr Flexibilität und Muskelaufbau wünschen. Wir wechseln fließend zwischen den verschiedenen Positionen, immer in Verbindung mit der Atmung und konzentrieren uns darauf die Dehnung zu intensivieren. Alle Asanas werden ausführlich erklärt. Jede Stunde schließt mit einer kurzen Atmungs- und Entspannungssequenz ab. Ziel des Kurses ist es mehr Flexibilität zu erreichen und zu einer tiefen Entspannung zu gelangen. Bitte eine Matte mitbringen.

Yoga Strong

Donnerstag, 18.40 Uhr bis 19.40 Uhr, Volkshaus Ferdinand-Markl-Straße

Bei Yoga Strong heizen wir das Herz-Kreislauf-System an. Der Fokus liegt auf Bewegung, nicht auf Posen. Wir wechseln zügig zwischen den einzelnen Asanas, bleiben aber immer in Verbindung mit dem Atem. Dieser Kurs richtet sich an alle Yogis, die schon an einem Yogakurs teilgenommen oder allgemein sportlich aktiv sind. Wir widmen uns hauptsächlich der Kräftigung der Muskulatur, der Steigerung der Ausdauer sowie dem Erreichen von mehr Flexibilität in Geist und Körper. Bitte eine Matte mitbringen.

Angelika Freudenthaler

Meine Yoga-Reise begann vor etwas mehr als zehn Jahren, als ich Yoga zufällig im Fitnessstudio entdeckte. Es war keine Liebe auf den ersten Blick. Die meisten angebotenen Stunden waren sehr bewegungsarm und ich konnte mit den vielen Sanskrit-Bezeichnungen nichts anfangen. Dennoch hielt es mich irgendwie gefangen und ich fand mich schließlich in einem Kurs bei einer ausgezeichneten Lehrerin wieder. Ihre Stunden waren sehr geradlinig. Es gab weder Sanskrit Ausdrücke noch irgendwelche esoterischen Ansätze und innerhalb kurzer Zeit fühlte ich mich immer besser in meinem Körper. Nach fünf Jahren des Übens entschloss ich mich dann selber eine Yogalehrer-Ausbildung zu machen. Danach begann ich am USI und in zwei anderen Instituten zu unterrichten. Meine Begeisterung für Yoga ist auch nach mehr als fünf Jahren noch ungebrochen und ich freue mich über jeden Teilnehmer, jede Teilnehmerin, die mit mir Yoga übt.

