

**USI - Information Übungsbetrieb**  
**FLOWING SENSATION YOGA**

Übungsleiterin: Marina Koraiman  
Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.20 Uhr – 10 Termine  
Ort: Tabakfabrik, Ludlgasse 19 (RedSapata)

Flowing Sensation ist eine ganzheitliche Trainingsmethode, die auf einzigartige Weise jahrtausende altes fernöstliches Wissen von Körperenergie mit moderner Bewegungslehre verbindet.

In natürlicher Weise werden komplexe dreidimensionale Bewegungsabläufe spiralisierend ausgeführt und mit einer rhythmischen Atmung verbunden.

Statt einzelner Muskeln werden so ganze Muskelfunktionsketten trainiert, wodurch die tiefliegende, rumpfnahme Muskulatur aktiviert wird.

Die Wirbelsäule wird aufgerichtet und die Flexibilität erhöht.

Die durch den Ateinsatz harmonisch verbundenen, fließenden Bewegungen stimulieren das Nervensystem und öffnen die Körpermeridiane, massieren die inneren Organe und befreien blockierte Energien und Verspannungen. So verbessern sich gleichzeitig Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung.

Flowing Sensation Yoga stärkt Körper und Geist.