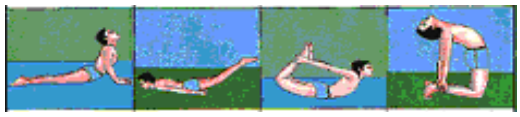
# USI - Information Übungsbetrieb

## *„ YOGA vorm Wochenende"*

**Übungsleiterin:** **Karin Peterseil**
**Zeit:** **Freitag, 18.00 – 19.30 Uhr**
**Ort:** **Tabakfabrik, Ludlgasse 19 (Red Sapata)**
**10 Termine**



Die Yoga-Form die in diesem Kurs praktiziert wird ist das **klassische Hatha Yoga**.

*Yoga* – aus *dem Sanskrit – bedeutet „Verbindung zur Einheit". Der Einzelne ist immer Teil der Welt, des Universums, der universellen Energie und des universellen Bewusstseins in der Alleinheit des Seins.*
*Hatha steht für Kraft, Strebsamkeit, Zurückhaltung.*

Der Inhalt des Unterrichtes stellt in der Regel das Erlernen von Grundlagen in einfacheren **Asanas (Körperstellungen)** dar. Durch eine bewusste Abfolge dieser klassischen Yoga-Positionen soll ein Gleichgewicht von Körper und Geist erreicht werden. Ferner stimulieren sie den Kreislauf und erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen. Flexibilität und Kraft der Wirbelsäule werden entwickelt, körperliche Verspannungen aufgelöst.

Neben den Körperübungen werden auch Übungen in Richtung **Atemwahrnehmung und Konzentration (Pranayama)** praktiziert. Erste Wirkungen - neben einer Erhöhung der Vitalkraft- sind eine verbesserte Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und der Gefühle, oder auch nur eine verbesserte Allgemeinbefindlichkeit.

**Entspannungsübungen** (mittels Autosuggestion) runden die Yogastunde ab.

**Bitte eigene Yogamatte und Sitzkissen mitbringen!!**