**USI - Information Übungsbetrieb**

# Yoga – der Weg zur Mitte

## Yogakurs für Anfänger und Erfahrene

| | |
|---|---|
| Übungsleiterin: | **Brigitte Hofer** |
| Ort: | Neues Rathaus Linz, Hauptstr. 1<br>Seminarraum 2, 1.Stock |
| Zeit: | KNr: 113: Mittwoch, 18.00 – 19.30<br>KNr: 1114: Mittwoch, 19.45 – 21.15 |

Yoga ist eine Art zu leben, den Körper gesund zu erhalten, den Geist zu schulen, unsere Sensibilität und Aufnahmefähigkeit zu steigern und in jeder Hinsicht bewusster und achtsamer zu werden.

Bei den Asanas (körperliche Übungen) wird die Aufmerksamkeit auf den Körper, auf seine Empfindungen und den Atem gerichtet. Dadurch steigt das Körperbewusstsein, welches die Grundlage für einen gesunden Körper und Geist ist. Durch den ruhigen, tiefen und gleichmäßigen Atem werden Spannungen und Blockaden im Körper gelöst und der Geist zur Ruhe gebracht.



**Schwerpunkte des Kurses:**

Asanas (körperliche Übungen), Schulung der Körperwahrnehmung und Präsenz im Körper, Atmung, Entspannung

**Mitzubringen:** Matte, Decke, bequeme Kleidung, eventuell Trinken