

## USI - Information Übungsbetrieb

# YOGA- DYNAMISCH SPORTLICH

## Einsteigerkurs

Übungsleiterin: Mag. Dominique Hölzl (Yogalehrerin und Klettertrainerin)

Zeit: Mittwoch, 20.30 – 21.30 Uhr

Ort: Tabakfabrik, RedSapata, Ludlgasse 19

### Wie ist die YOGA EINHEIT aufgebaut?

Kraftvolle und traditionelle Yogaübungen die Atmung und Bewegung verschmelzen lassen, so kommt man in einen dynamischen Flow. Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, das aktiviert den Stoffwechsel, versorgt die Zellen, trainiert das Herz-Kreislauf-System und reinigt den Körper. Die Bewegungen (Asanas) werden mit tiefer und kontrollierter Atmung synchronisiert (Vinyasa).

### EFFEKT AUF DEN KÖRPER

Der Körper erfährt eine 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 AUF DEN GEIST

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



vimeo: <https://vimeo.com/257943849>

instagram: [https://www.instagram.com/climb\\_yoga/](https://www.instagram.com/climb_yoga/)

facebook: <https://www.facebook.com/climbandyoga/>

Kontakt: +43 699 11930720 / dohocloud@icloud.com