JOHANNES KEPLER UNIVERSITÄT LINZ

USI - Information Übungsbetrieb

YOGA

Übungesleiterin: Adelaida Atzmüller
Ort: Seniorenzentrum Hillinger, Kaarstr. 15, 4040 Linz
Zeit: Kurs Nr. 116: Montag, 16.45 – 18.15 Uhr
Kurs Nr. 117: Mittwoch, 18.20 – 19:50 Uhr

www.nuad-yoga.eu

Wenn der Geist zur Ruhe kommt, ist es YOGA!

Yoga wirkt nicht nur als Körpertraining, sondern beeinflusst auch unsere Haltung dem Leben gegenüber positiv. Du wirst die angenehmen Empfindungen, die sich während und nach dem Work-Out einstellen, nicht mehr vermissen wollen. Nach den Yoga - Übungen spürst Du eine Art tiefen inneren Frieden, eine Ruhe des Geistes. Ganzheitliches Yoga ist eine intensive Begegnung mit Dir selbst, die glücklich und leicht machen kann. Die geschulte Achtsamkeit überträgt sich unbemerkt auf Deinen Alltag. Komm in Bewegung, komm in die Stille, lass los!

Übungsinhalte:

- Körperwahrnehmung
- dynamische und länger gehaltene Asanas (Körperhaltungen)
- Atemtechniken (Pranayama)
- Tiefenentspannung

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, eventuell Socken, Wasserflasche