

Yoga vorm Wochenende

Übungsleiterin: Adelaida Atzmueller
Zeit: Freitag, 18-19:30h
Ort: Kepler Hall, JKU Campus



www.nuad-yoga.eu

Wer atmen kann, kann auch Yoga!

In diesem Kurs wird klassisches Hatha Yoga, mit einzelnen Flow-Elementen praktiziert

Yoga bedeutet: Verbindung mit der Einheit, dem grossen Ganzen. Jedes einzelne Wesen ist immer ein Teil des Universums, des universellen Bewusstseins, der universellen Energie. All is One!

Hatha steht für Sonne und Mond, männliche und weibliche Energie, Geben und Nehmen, warm und kühl....*Hatha Yoga* steht dafür, alle Gegensatzpaare im Leben, sowie unsere Lebensenergie in Balance zu bringen.

Im Unterricht werden die Grundlagen von Hatha Yoga, die wesentlichen Asanas (Körperhaltungen) erlernt und praktiziert. Durch eine bewusste Abfolge von Atemtechniken (Pranayama), Asanas (mit Körperwahrnehmung) und Entspannung kommt sowohl die Lebensenergie als auch "Body and Mind" in Balance.

Das regelmässige Praktizieren von Hatha Yoga führt zu einer besseren Allgemeinbefindlichkeit, mehr Beweglichkeit, mehr Kraft, Gelassenheit, besserem Umgang mit Alltags-Stressoren :)

Bitte eigene Yogamatte, Socken, leichte Decke für Schlusspannung + Wasser mitnehmen!

Ich freue mich auf Euch!