

## USI - Information Übungsbetrieb

# Flow meets YinYoga

Übungsleiterin: **Adelaida Atzmueller**  
Ort: HBLA Lentia , Linz-Urfahr, (Eingang Gstöttnerhofstr.,  
gelbe Tür neben Tiefgarageneinfahrt, 2.Stock)  
Zeit: Donnerstag, 19.20 – 20.50 Uhr



[www.nuad-yoga.eu](http://www.nuad-yoga.eu)

### ***Einatmen. Ausatmen. Loslassen.***

Der 1. Teil dieser Yogaeinheit fordert mit kräftigen Flows im Atemrhythmus (Yang-orientiert) während wir uns im 2. Teil dem YinYoga, dem langen Halten der einzelnen Asanas widmen. Dadurch erreichen wir das tiefer liegende Bindegewebe. Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien werden sanft und intensiv gedehnt um tief liegende Spannungen loszulassen. Flow meets Yinyoga bietet umfassende körperliche und geistige Regeneration.

#### **Übungsinhalte:**

- Flows (Yang): dynamische Abfolgen von Asana-Reihen im Atemrhythmus
- beruhigende, lange gehaltene Körperhaltungen (Yin-Yoga)
- differenzierte Körperwahrnehmung
- Atemtechniken (Pranayama)
- Tiefenentspannung

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