

USI - Information Übungsbetrieb YOGA- DYNAMISCH SPORTLICH

Einsteigerkurs

Übungsleiter: Dominique Hölzl
Zeit: Kurs Nr. 68: Mittwoch, 20.30 – 21.30 Uhr
Kurs Nr. 69: Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr
Ort: Nr. 68: Tabakfabrik, RedSapata, Ludlgasse 19
Nr. 69: Kepler Hall, JKU-Campus

Kraftvolle und traditionelle Hatha Yogaübungen.

Atmung und Bewegung wird in Einklang gebracht.

Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, die den Stoffwechsel aktiviert, die Zellen versorgt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und den Körper reinigt.



Die Bewegungen (Asanas) werden mit kontrollierter Atmung synchronisiert (Vinyas