

USI - INFORMATION YOGA

Kursleiterin: Mag.^a Martina Traxler (diplomierte Yogalehrerin)
e-mail: martina_traxler@yahoo.com
Zeit: Dienstag, 19.45 – 21.15 Uhr – 10 Termine
Ort: 1. Linzer Ballettschule, Bethlehemstraße 24, 4020 Linz

Zeit für

Yoga

Viele Lasten werden uns tagtäglich aufgeladen. Durch langes Sitzen und chronischen Bewegungsmangel kommt es zu einseitigen Belastungen die Verspannungen und Muskelschwächen verursachen. Auch mentale Aspekte wie Hektik und Stress wirken sich negativ auf unseren Körper und das Immunsystem aus. Yoga bietet eine gute Möglichkeit Körper und Geist zu stärken und Kraft und Harmonie in das System zurück zu führen.

Eine klassische Hatha-Yoga-Stunde setzt sich aus Asanas (Yoga-Stellungen), Pranayama (Atemübungen) und Tiefenentspannung (Savasana) zusammen. Am Ende jeder Yogastunde gibt es eine Tiefenentspannung. Es werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, Heilprozesse gefördert und die innere Ruhe wiederhergestellt.

Schwerpunkte des Kurses:

Erlernen von Asanas und Bewegungsabläufen, bewusste Atmung, Schulung der Körperwahrnehmung, Entspannung

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Unbedingt Matte und Decke mitbringen!

(falls vorhanden ein Meditationskissen)

