

USI – Information-Übungsbetrieb

VINYASA YOGA

Übungsleiterin: Anna Marschik
Zeit: Montag 16.30 – 17.30 Uhr
Ort: Kepler Hall, Uni Campus

Atmen - Auspowern – Abschalten! Mit kreativen, dynamischen Flows bringen wir die Bewegungen mit Geist und Atem in Einklang. Vinyasa Yoga steigert deine Ausdauer, kräftigt deine Muskeln und macht dich beweglicher. Gleichzeitig bringst du deine Gedanken zur Ruhe und baust Stress ab. Lerne dich und deinen Körper besser kennen und genieße deine Yogaeinheit ganz für dich.

