

USI - Information Übungsbetrieb

Ruhige Flows und Yin Yoga

Übungsleiterin: Ida Wickenhauser
Zeit: Dienstag 20.00 – 21.00 Uhr
Ort: Turnsaal HBLA Lentia
Bitte mitbringen: Matte, kleiner Polster (oder Decke)

- ✦ Ankommen & Aufwärmen | 10 Min.
- ✦ Ruhige Flows & Asanas | 25 Min.
- ✦ Yin Yoga | 20 Min.
- ✦ Shavasana | 5 Min.

Die Stunde ist sowohl für **Anfänger** als auch **leicht Fortgeschrittene** geeignet.

Wir beginnen nach dem Aufwärmen mit **ruhigen Flows**. Diese bauen wir gemeinsam auf und verweilen für einige Atemzüge in den Positionen. Es können auch schwierigere Positionen dabei sein, für Anfänger oder weniger Geübte wird es alternative Übungen geben.

Den zweiten Teil der Stunde widmen wir ganz der Entspannung (etwa 20 Minuten): **Yin Yoga** ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Die einzelnen Positionen werden bis zu 3 Minuten eingenommen. So geben wir dem Körper genug Zeit in der Position und der Dehnung anzukommen.

Ida Wickenhauser, Yoga Alliance® Certified 200 hr Yoga

