

Ashtanga Yoga Fortgeschritten

Kursleiterin: Christina Radner
Zeit: Donnerstag, 18.40 – 19. 40 Uhr
Ort: Kepler Hall – Uni Campus

Bei Yoga Strong heizen wir das Herz-Kreislauf-System an. Der Fokus liegt auf Bewegung, nicht auf Posen. Wir wechseln zügig zwischen den einzelnen Asanas, bleiben aber immer in Verbindung mit dem Atem. Dieser Kurs richtet sich an alle Yogis, die schon an einem Yogakurs teilgenommen oder allgemein sportlich aktiv sind. Wir widmen uns hauptsächlich der Kräftigung der Muskulatur, der Steigerung der Ausdauer sowie dem Erreichen von mehr Flexibilität in Geist und Körper. Bitte eine Matte mitbringen.