

USI - Information Übungsbetrieb

Yoga - der Weg zur Mitte

Kursleiter: Johannes Kaser, dipl. Yogalehrer
Zeit: Kurs-Nr. 114: Mittwoch, 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: HBLA Lentia



In diesem aufbauenden Yogakurs werden die wesentlichen Elemente des Yoga, nämlich **Körperhaltungen/Asanas**, **Atemübungen/Pranayama**, **Meditations** und **Entspannungstechniken** vereint und vermittelt.

Ausgehend von den Yogahaltungen/Asanas lernen wir diese zu einem einzigartigen **Bewegungsfluss/Yogaflow** zu verbinden. Durch gezielte **Wiederholungen** werden die Yogasequenzen vertraut; die Yogapraxis vertieft sich und die geistige Aufmerksamkeit wird von Außen nach Innen gerichtet.

Mit zunehmender Erfahrung gelingt es immer leichter **Atmung und Bewegung in Einklang** zu bringen, wobei die Atmung als leitender Impulsgeber empfunden wird – **Blockaden und Verspannungen lösen sich** auf – Energie/Prana durchströmt den Körper.

Auf körperlicher Ebene wird durch diese Yogapraxis die **Muskulatur gekräftigt**, **Sehnen und Faszien gedehnt** und der **Bewegungsspielraum der Gelenke erweitert**.

Abschließende **Entspannungsübungen** runden die Yogastunden ab und fördern die Regeneration - entsprechende Musik unterstützt uns bei diesem Prozess.

Eine zeitgemäße Yogapraxis für Körper Geist und Seele, sowohl für Yogaanfänger als auch Erfahrene.

Bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Decke für die Schlusssentspannung und Wasser bitte mitnehmen!

„Du kannst dem Leben nicht mehr Tage geben aber den Tagen mehr Leben“

Ich freue mich über deinen Besuch,

Johannes Kaser,

Yoga, Nuad Thaiyoga Bodywork, Contactimpro (Tanz), Acroyoga, Jonglage und Feuertanz www.feuerklang.at