

# Yoga-Workout

(sportlich, fitnessorientiert, kombiniert mit  
Übungen aus der Spiraldynamik)

Übungsleiterin: Mag. Christina Radner  
Zeit: Donnerstag, 17.30 – 18.30 Uhr  
Ort: Kepler Hall

## Ziel der Kurseinheit:

- Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Ökonomische Bewegungsausführung
- Lösen von Verspannungen/ ungewollter Anspannung
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Verbesserung von Haltung und Aufrichtung

## Inhalt und Hintergrund:

Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer, Dynamik und Ruhe, Spannung und Entspannung, Atmung und Achtsamkeit, Herausforderung und Routine – all das ist YOGA. Lerne deine Körper besser kennen, kräftige deinen gesamten Körper und genieße diese Stunde ganz für dich! Wir üben in kurzen Abfolgen oder einzelnen Positionen, die wir uns mit Hilfe von Vor- und Zusatzübungen genauer erarbeiten.

Das Wissen hierzu liefert uns u.a. die SPIRALDYNAMIK - ein modernes, ganzheitliches Konzept für anatomisch richtige Bewegung, eine Art Gebrauchsanweisung von Kopf bis Fuß – im Alltag wie im Yoga. Dieses Zusatzwissen hilft dir, die Bewegungsabläufe und die Übungen richtig auszuführen, Positionen lange zu halten, und dein Körpergefühl und deine Haltung kontinuierlich zu verbessern.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte eine eigene Matte mitbringen!