

USI - Information Übungsbetrieb YOGA- DYNAMISCH SPORTLICH

Einsteigerkurs

Übungsleiter: Dominique Hölzl

Zeit: **Kurs Nr. 68: Mittwoch, 19.20 – 20.20 Uhr – BSZ- Auhof**

Kurs Nr. 69: Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr – Kepler Hall

Kurs Nr. 75: Mittwoch, 21.00 – 22.00 Uhr – nur online – 10 Termine

Kraftvolle und traditionelle Hatha Yogaübungen.

Atmung und Bewegung wird in Einklang gebracht.

Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, die den Stoffwechsel aktiviert, die Zellen versorgt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und den Körper reinigt.



Die Bewegungen (Asanas) werden mit kontrollierter Atmung synchronisiert (Vinyas)