

## USI - Information Übungsbetrieb

### Yoga für ALLE



Kursleiterin: Mag. Karin Haider

Uhrzeit und Ort: Mi, 17:30 – 19:00, Kepler-Hall, JKU-Campus

Ein Kurs für alle. Dehnungen, Kräftigungs- und Balanceübungen, Atemübungen und Entspannung. Sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortschreitende.

*"Practice and all is coming."* Sri K. Pattabhi Jois

Der Inhalt des Unterrichtes stellt in der Regel das Erlernen von Grundlagen in einfacheren **Asanas (Körperstellungen)** dar. Durch eine bewusste Abfolge dieser klassischen Yoga-Positionen soll ein Gleichgewicht von Körper und Geist erreicht werden. Ferner stimulieren sie den Kreislauf und erhöhen die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Bändern und Sehnen. Flexibilität und Kraft der Wirbelsäule werden entwickelt, körperliche Verspannungen aufgelöst.

Neben den Körperübungen werden auch Übungen in Richtung **Atemwahrnehmung und Konzentration (Pranayama)** praktiziert. Erste Wirkungen - neben einer Erhöhung der Vitalkraft- sind eine verbesserte Wahrnehmung des Körpers, der Gedanken und der Gefühle, oder auch nur eine verbesserte Allgemeinbefindlichkeit.

**Entspannungsübungen** (mittels Autosuggestion) runden die Yogastunde ab.

Bitte eigene Yogamatte mitbringen!