

# USI - Information Übungsbetrieb

## Yoga - der Weg zur Mitte

Kursleiter: Johannes Kaser, dipl. Yogalehrer  
Zeit: Kurs-Nr. 114: Montag, 18.00 – 19.30 Uhr  
Ort: Rathaus  
10 Termine



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](http://www.feuerklang.at)