

## USI – Information Übungsbetrieb

### Yoga-Workout

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

Übungsleiterin: Mag. Christina Radner  
Zeit: Donnerstag, 18.15 – 19.15 Uhr  
Ort: Volkshaus Dornach

#### Kurzbeschreibung:

Sportlich, abwechslungsreich, mit Fokus auf einer ökonomischen und funktionellen Bewegungsausführung.

Auch für Yoga Anfänger geeignet!

#### Ziel:

Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ökonomische Bewegungsausführung. Verbesserung der Körperwahrnehmung. Ausgleich muskulärer Dysbalancen. Verbesserung von Haltung und Aufrichtung. Ausgeglichenheit.

#### Inhalt und Hintergrund:

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 zielführend auszuführen, in den Positionen „anzukommen“, und dein Körpergefühl und deine Haltung kontinuierlich zu verbessern.

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