

USI – Information Übungsbetrieb

Yoga für Fortgeschrittene

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

Übungsleiterin: Mag. Christina Radner
Zeit: Donnerstag, 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Volkshaus Dornach

Kurzbeschreibung:

Sportliches Yoga mit Fokus auf der Fitness. Von der Intensität her fordernder, mehr und herausfordernden Positionen, mehr Flows.

Kurs für Mittelstufe und insbesondere Fortgeschrittene!

Ziel der Kurseinheit:

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

Inhalt und Hintergrund:

Lerne deine Körper besser kennen, kräftige deinen gesamten Körper und genieße diese Stunde ganz für dich! Wir üben in längeren Abfolgen oder einzelnen Positionen. Die Vor- und Zusatzübungen werden andere, die Intensität wird höher.

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, Positionen lange zu halten, und dein Körpergefühl und deine Haltung kontinuierlich zu verbessern.

Bitte eine eigene Matte mitbringen! Falls vorhanden gerne auch Yogablöcke.