

Hatha- Vinyasa Yoga

Übungsleiterin: Alexandra Kaineder
Ort: JKU Keplerhall
Stufe 1: Freitag, 09:00h – 10:00h
Stufe 2: Freitag, 10:15h – 11:15h



Wir widmen uns der achtsamen Körperpraxis, um körperlich und auch mental gestärkt dem Alltag zu begegnen.

Hatha- Vinyasa Yoga ist eine kraftvolle Yogapraxis, in der Atmung und Bewegungen verbunden miteinander fließen. Yoga verhilft dir zu mehr Gelassenheit im Alltag, An-/ Verspannungen früher zu erkennen und entsprechend zu reagieren.

Der Stundenaufbau gestaltet sich jedes Mal ähnlich: sanftes Aufwecken des Körpers am Morgen mit Atem- und Mobilisierungsübungen, dann widmen wir uns einem Yoga Flow, teilweise mit Musik und schließen die Stunde mit länger gehaltenen Asanas, Dehnübungen und einer Endentspannung ab.

Yogastufe 1- 9:00 bis 10:00: längere Atemübungen und Entspannung

Yogastufe 2- 10:15 bis 11:15 intensivere Körperpraxis mit Heranführung an teils fortgeschrittenen Asanas (Kopfstand, Handstand etc.)

Es ist bei beiden Stunden keinerlei Yogaerfahrung Voraussetzung. Alles was du brauchst wird dir im Kurs vermittelt. Bei ernsthaften körperlichen oder mentalen Beschwerden bitte vorher einen Arzt aufsuchen und die Trainerin vor der Stunde informieren.

Bitte Yogamatte, evtl Decke und Wasserflasche mitbringen.