

# USI - Information Übungsbetrieb YOGA- DYNAMISCH SPORTLICH

## Einsteigerkurs

Übungsleiter: Dominique Hölzl

Zeit: **Kurs Nr. 69: Freitag, 16.45 – 17.45 Uhr – Kepler Hall**

**Kurs Nr. 75: Donnerstag, 21.00 – 22.00 Uhr – online**

Kraftvolle und traditionelle Hatha Yogaübungen.

Atmung und Bewegung wird in Einklang gebracht.

Der Effekt: Es entstehen Wärme und Energie im Körper, die den Stoffwechsel aktiviert, die Zellen versorgt, das Herz-Kreislauf-System trainiert und den Körper reinigt.



Die Bewegungen (Asanas) werden mit kontrollierter Atmung synchronisiert (Vinyas