

## USI - Information Übungsbetrieb

# Hatha Yoga – Vinyasa Flowyoga

**Stille und Dynamik – die beiden Pole der Yogapraxis treffen sich im YogafLOW**

Kursleiter: Johannes Kaser, dipl. Yogalehrer

Zeit: Kurs-Nr. 113: Mittwoch, 18:00 – 19:30

Kurs-Nr. 114: Montag, 18:00 – 19:30

Ort: Neues Rathaus, Linz Hauptstr.1  
Seminarraum



In diesem aufbauenden Yogakurs werden die wesentlichen Elemente des Yoga, nämlich Körperhaltungen/**Asanas**, Atemübungen/**Pranayama**, **Meditations** - und **Entspannungstechniken** vermittelt.

Ausgehend von einzeln gehaltenen Asanas/**Hatha Yoga** lernen wir diese zu einem einzigartigen Bewegungsfluss/**Vinyasa Flowyoga** 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 die **Koordinationsfähigkeit** geschult. 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,

