

## USI – Information Übungsbetrieb

# Feelgood FLOW

**Übungsleiterin: Adelaida Atzmueller**

**Zeit: Kurs-Nr. 50: Dienstag, 8:00 – 9.00 Uhr  
Kepler Hall /JKU-Campus**

**Kurs-Nr. 55: Montag, 19:45 – 20:45 Uhr  
HBLA Lentia, Blütenstr. 24, Hintereingang  
siehe Datei A-PLAN-EINGANG-LENTIA (pdf)**

### *Einatmen. Ausatmen. Loslassen.*

Feelgood Training ist ein wohltuender Mix aus entschleunigenden Tai Chi und Qi Gong Übungen, verbunden mit speziellen YOGA-Haltungen und Flows für einen gesunden Rücken. Dieser Übungs-Mix ist besonders effektiv, da im Einklang mit dem Atem trainiert wird. Daher führt es zu einer besseren Körperwahrnehmung, Kraft, Beweglichkeit und Leichtigkeit. Nicht zuletzt kommt dadurch die Körper-Energie in Balance, was zu einem deutlichen Anstieg von “feel good”-Hormonen führen kann!

#### Übungsinhalte:

- geschmeidige Abläufe aus Tai Chi und Chi Gong
- YOGA – Haltungen und Flows, speziell für einen gesunden Rücken
- Fokus auf gesundes, tiefes Atmen
- Körper-Wahrnehmung und Entspannung
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur
- Spass und Freude durch gemeinsame Bewegung

**Mitzubringen:** Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, eventuell Socken, Wasserflasche

*Ich freue mich auf Euch!*

[www.nuad-yoga.eu](http://www.nuad-yoga.eu)