

USI – Information Übungsbetrieb

Feelgood FLOW

Übungsleiterin: Adelaida Atzmueller

Zeit: Kurs-Nr. 55: Dienstag, 18:00 – 19:15 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