

Energie durch Yoga Flow am Campus Alt Saarbrücken

Kurzbeschreibung:

Fließende, kraftvolle Übungen werden im Fluss der Atmung geübt und somit der Körper mit der Atmung verbunden. Gleichzeitig wird der ganze Körper mobilisiert und die Muskulatur gekräftigt. Trotzdem bleiben wir achtsam und zentriert. So wird die Körperwahrnehmung geschult und der Geist beruhigt, was Kraft und Freude schenkt.

Trainerin:	Marion Douba
Zeitraum:	15.10.25 – 25.03.26
Wann:	Mittwoch, 08:15 – 09:15 Uhr
Wo:	Campus Alt Saarbrücken, Zentralgebäude, 1.OG, Funktionsraum
Niveau:	Mittelstufe
Zielgruppe:	Studierende & Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	max. 20
Kosten:	keine
Anmeldung:	https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819