

# Functional Yoga

## Kurzbeschreibung:

Functional Yoga verbindet gezielte, therapeutische Übungen mit dem dynamischen Fluss des Ashtanga Yoga. Im Kurs betrachten wir auch anatomische und physiologische Zusammenhänge, um Bewegungen bewusster auszuführen und eine gesunde Praxis zu fördern.

Die Kombination aus funktionalen Sequenzen und atemgeführter Dynamik stärkt Körper und Geist, schenkt dir Energie und fördert Achtsamkeit. Der Unterricht ist sanft fordernd, individuell anpassbar und schafft Raum, deine eigenen Möglichkeiten zu erkunden.

Eine gewisse Grundfitness ist wünschenswert, Yoga-(Vor-)Erfahrung jedoch nicht erforderlich. Bitte bring bequeme Sportkleidung und Neugier für die Arbeit mit deinem Körper mit.

**Trainer:** David Eckert

**Wann:** **Donnerstag, 08:30 – 09:30Uhr**  
**16.10.25 – 05.02.26**

**Wo:** Zentralgebäude 10, Funktionsraum  
1. OG, Raum 10.01.17

**Zielgruppe:** Studierende & Beschäftigte

**Niveau:** Anfänger\*innen & Fortgeschrittene

**Teilnehmeranzahl:** 20

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** <https://moodle.htwsaar.de/course/view.php?id=819>