

# Hatha Vinyasa Yoga

## Kurzbeschreibung:

Yoga ist unter anderem eine aktive Entspannung in Verbindung mit Beweglichkeitstraining und Kraftübungen. Yoga stärkt die Muskulatur und stabilisiert damit auch die Wirbelsäule und die Gelenke. Durch die Entspannung zwischen den Haltungen, sowie am Anfang und Ende der Stunde, kommt auch der Geist zur Ruhe. Alles zusammen gibt Kraft und Energie für den Alltag und schafft die Möglichkeiten, im Einklang mit sich selbst zu leben. Yoga hilft, die seelische und körperliche Ebene zu vereinen und somit ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit herzustellen.

In diesem Kurs erlernen wir Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Entspannungstechniken, die positive Effekte auf die Gesundheit jedes Teilnehmers haben.

Der Schlüssel zum Yoga ist in diesem Kurs die Fokussierung auf das eigene Üben, die achtsame Herangehensweise an die eigenen körperlichen Möglichkeiten ohne sich zu überfordern und dadurch die eigene Vitalität auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu verbessern.

Wenn Du deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele Gutes tun willst, bist Du in diesem Kurs genau richtig.

<b>Trainerin:</b>	Iris Rupp
<b>Zeitraum:</b>	<b>13.10.25 – 30.03.26</b>
<b>Wann:</b>	<b>Montag, 12:00 – 13:00 Uhr</b>
<b>Wo:</b>	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, Funktionsraum, 1.OG
<b>Niveau:</b>	Anfänger*innen + Mittelstufe
<b>Zielgruppe:</b>	Beschäftigte
<b>Teilnehmeranzahl:</b>	12
<b>Kosten:</b>	keine
<b>Anmeldung:</b>	nur per E-Mail an <a href="mailto:hochschulsport@htwsaar.de">hochschulsport@htwsaar.de</a>