

Hatha Vinyasa Yoga

Kurzbeschreibung:

Yoga ist eine aktive Form der Entspannung, die Beweglichkeit, Kraft und Achtsamkeit miteinander verbindet. Die Muskulatur wird gestärkt, die Wirbelsäule stabilisiert und der Geist durch bewusste Entspannungsphasen zur Ruhe gebracht. So entsteht neue Energie für den Alltag und ein Gefühl von innerer Balance.

Im Mittelpunkt des Kurses steht das achtsame Üben im Einklang mit den eigenen körperlichen Möglichkeiten. Durch das bewusste Verbinden von Bewegung und Atmung entsteht mit der Zeit ein harmonischer Flow Zustand, der Körper und Geist in Einklang bringt.

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

Trainerin:	Iris Rupp
Zeitraum:	13.04. -28.09.26
Wann:	Montag, 12:00 – 13:00 Uhr
Wo:	Campus Alt-Saarbrücken, Zentralgebäude, Funktionsraum, 1.OG
Niveau:	Anfänger*innen + Mittelstufe
Zielgruppe:	Beschäftigte
Teilnehmeranzahl:	12
Kosten:	keine
Anmeldung:	nur per E-Mail an hochschulsport@htwsaar.de