htw saar
hochschulsport

Hochschule für
Technik und Wirtschaft
des Saarlandes
University of
Applied Sciences

Functional Yoga

Kurzbeschreibung:

Entdecke die Welt des Functional Yoga, einer Praxis, die therapeutische Übungen mit dem meditativen Fluss des Ashtanga Yoga vereint. Im Verlauf der Stunden werden anatomische und physiologische Grundlagen deines Körpers beleuchtet, um deine Praxis auf ein neues Niveau zu heben.

Durch die Kombination ganzheitlicher Übungssequenzen mit der Dynamik einer vom Atem geführten Praxis kannst Du sowohl Deine körperliche als auch geistige Stärke fördern.

Der Kurs ist achtsam gestaltet und gleichzeitig fordernd. Die Übungen können an deine individuellen Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst werden, ideal für alle Erfahrungslevel.

Bitte bring bequeme Sport-Kleidung und ein offenes Interesse für die Erkundung Deines eigenen Körpers mit.

Trainer:	David Eckert
Wann:	**Donnerstag, 08:30 – 09:30Uhr** **22.10.2026 – 04.02.2027**
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