

Yin & Yang Yoga Flow

Kurzbeschreibung:

In dieser Stunde bezieht sich "Yang" auf dynamische Bewegungsabläufe und gehaltene Positionen, die unsere Ausdauer und Konzentration trainieren und den Körper mobilisieren, kräftigen und dehnen.

"Yin" wirkt beruhigend auf das Nervensystem, dehnt und stärkt das Bindegewebe und erzeugt einen Zustand tiefer meditativer Ruhe. Hier werden die Übungen statisch ausgeführt und meist mehrere Minuten lang gehalten (oftmals mit Hilfsmitteln wie Kissen, Blöcken usw.).

In diesem Kurs wollen wir diese beiden Elemente harmonisch miteinander verbinden: die erste Hälfte jeder Einheit widmet sich dynamischen Yang-Yoga-Übungen, die zweite Hälfte widmet sich statischen Yin-Yoga-Übungen.

Somit können wir einen wunderbaren Ausgleich für Körper und Geist zwischen Aktivität und Ruhe schaffen.

Trainerin:	Iris Rupp
Zeitraum:	02.11.2026 – 01.02.2027
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