

## Yoga – begrüße den Tag

### Kurzbeschreibung:

Für einen guten Start in den Tag: Körperhaltungen des klassischen Hatha-Yoga dehnen und kräftigen sanft Ihren Körper. Hinzu kommen leichte Atemübungen, die Ihr Bewusstsein für Ihren Atem fördern, ihn vertiefen und freier fließen lassen. Während der Stunde wird Ihre Achtsamkeit gefördert durch die Wahrnehmung des Körperempfindens und des Atems. Entspannungsübungen helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und Stress zu reduzieren. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger(innen) als auch für Teilnehmer(innen) mit Yoga-Vorkenntnissen.

**Trainerin:** Marion Douba, Yogalehrerin BDY/EYU

**Zeitraum:** 06. April 2016 – 28. September 2016

**Wann:** Mittwoch, 08:15 – 09:15 Uhr

**Wo:** Kapelle im ESG Gebäude,  
Waldhausweg 7, 66123 Saarbrücken

**Niveau:** Anfänger(innen) & Fortgeschrittene

**Zielgruppe:** Studierende & Beschäftigte

**Teilnehmeranzahl:** max. 10

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** <https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport>

