



Arbeitsgemeinschaft Sport  
in Pliezhausen e.V.

Sportbüro (ASP/KiSS), Bachenbergstr. 32,  
72124 Pliezhausen  
Öffnungszeiten: Mo - Mi, Fr. 9.00 bis 12.00 Uhr  
Telefon: 07127-9319510  
[asp-pliezhausen@outlook.com](mailto:asp-pliezhausen@outlook.com)  
[www.asp-pliezhausen.de](http://www.asp-pliezhausen.de)

## Kurs Hatha Vinyasa YOGA Basis

### Beschreibung

In unseren Yoga Kursen erfahren wir uns als Einheit von Körper, Geist und Seele. Wir beginnen mit einer Anfangsentspannung, Atem- und Vorübungen, gefolgt von einer kurzen dynamischen Yogasequenz, anschließenden Yogahaltungen (Asanas) und abschließender Tiefenentspannung. Du schulst Deine Körper- und Sinneswahrnehmung, verbesserst deine Kraftfähigkeit, Balance und Flexibilität. So trägt Yoga nicht nur zu einem besserem Stressmanagement, Wohlbefinden und innerer Ruhe bei, sondern strafft auch noch den Körper. Dabei wechseln wir zwischen fließenden tänzerischen Bewegungen, kraftvollem Halten von Asanas und Entspannungsübungen.

Das gemeinsame Üben dient dazu, Yoga und Körper kennen (und lieben) zu lernen und die Yogapraxis zu vertiefen. Frei von Leistungsdruck führt jeder die Übungen den individuellen Möglichkeiten entsprechend aus, stets den Fokus auf die Freude an der Bewegung gerichtet!

Eine Einheit dauert 75 Minuten.

### Voraussetzungen

Alle Yogainteressierten sind herzlich willkommen! Unabhängig von körperlichen Voraussetzungen oder Yogaerfahrung, kann Yoga praktiziert werden. Dieser Basiskurs eignet sich besonders gut zum Einstieg.

### Kursleitung

Clara Retz (Yoga-Lehrerin BYV)

Jung, dynamisch und hoch motiviert!

Bereits im frühen Teenageralter hat Clara ihre Leidenschaft für Yoga entdeckt und diese spürt man durch und durch. Ihrer eigenen langjährigen Praxiserfahrung folgte die Ausbildung zur Yoga-Lehrerin. Wir freuen uns sehr, dass Clara seit 2021 unser Team bereichert!

