



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
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

Hannah Hallwachs (Yoga-Lehrerin in Ausbildung)

Vor langer Zeit schon hat Hannah Yoga für sich entdeckt. Um ihre Begeisterung für Yoga mit anderen teilen zu können, hat sie sich 2024 dazu entschieden, eine 200h Hatha Vinyasa-Yoga Lehrerinnen Ausbildung in Tübingen zu absolvieren. Gesagt, getan, nun steckt sie mitten drin und möchte das Gelernte direkt in unserem Basis-Kurs umsetzen. Wir freuen uns sehr, dass Hannah ab 2025 unser Team bereichert!

