



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 Geübte

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

Für diesen Kurs solltest du entweder bereits Grundkenntnisse in Yoga oder allgemein sportliche Vorerfahrung mitbringen. Eine gute körperliche Verfassung ist von Vorteil.

Kursleitung

Semra Öztürk (Yoga-Lehrerin)

Für Semra ist „Yoga zu praktizieren eine Reise zu sich selbst.“ Eine Reise, auf der wir ein tiefes Bewusstsein für unseren Körper, seine Grenzen, unseren Geist und unsere Bedürfnisse entwickeln dürfen. Yoga ist viel mehr als fließende Bewegungsabfolgen für einen vitalen Körper und sie freut sich auf jede,n, die/die sie auf dieser Reise begleiten darf.

