



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 Geübte

### Beschreibung

In dieser Yogastunde steigen wir nach einem kurzen Ankommen ein in die Mobilisierung und sanfte Aufwärmphase für den Körper. Die Praxis umfasst eine Reihe von fließenden Bewegungen und stabilen Haltungen, die sowohl Kraft als auch Flexibilität fördern – variierend im Level, doch stets begleitet vom gesetzten Fokus der Stunde. Zuletzt führen wir eine entspannende Abschlusseinheit durch, um die Wirkung der Übungen zu vertiefen und Körper und Geist vollständig zur Ruhe zu bringen. Wir fließen gemeinsam durch die Übungen und respektieren dabei die Grenzen unseres Körpers – ganz ohne Leistungsdruck. Dabei schulen wir unsere Körper- und Sinneswahrnehmung, trainieren unsere Muskulatur, Balance und Flexibilität. So trägt Yoga nicht nur zu einem besserem Stressmanagement, Wohlbefinden und innerer Ruhe bei, sondern verhilft zu einer verbesserten Fitness.

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 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.

