



## Y O G A

Zielgruppe:	Der Kurs ist offen für alle (beweglich musst du nicht sein – das wirst du nach längerem Yoga-Üben quasi nebenbei ☺)
Beginn:	1. Semester
Dauer:	Jahreskurs
Anzahl Lektionen:	60' pro Woche
Ziel:	<p><i>Nervös? Ängstlich? Angespannt?</i> Solche <b>Unruhezustände</b> kennen wir alle. Längerfristig sind sie ungesund, nur: Was kannst du dagegen tun? Yoga lehrt dich, Körper und Geist in Einklang zu bringen, Harmonie wiederherzustellen und den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.</p> <p>Yoga verbessert die Körperhaltung, stärkt die Muskulatur, fördert <b>Konzentration und Beweglichkeit</b> – sowohl des Körpers als auch des Geistes.</p>
Inhalte:	<p>Yoga ist kein Sport, sondern eine Lebensphilosophie: eine ganzheitliche Haltung dem Leben gegenüber, die über Körperübungen (Asanas) gefestigt werden kann. Auch Atemübungen und Meditationen haben ihren Platz im Yoga.</p> <p>Der Yoga-Unterricht folgt der Methode von B.K.S. Iyengar, einem der angesehensten zeitgenössischen Lehrer des Yoga.</p>
Leitung:	Nadja Orfei