



Yoga für Studenten

ab 16.11.2011, 16:15
im triniyoga Studio

Kursinhalte:

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bewegung und Atmung werden fließend miteinander verbunden. Je nach Fokus werden die Bewegungsabläufe mal ruhig und mal etwas dynamischer ausfallen. Wir bauen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit auf, die wir in den fortgeschritteneren Asanas (Haltungen) testen werden.

Die Stunde beginnt mit dem Ankommen auf der Matte und dem Erlernen bestimmter Atemtechniken. Danach folgen Varianten des Sonnengrußes, gefolgt von verschiedenen Asanas (Haltungen) im Stehen, Liegen und Sitzen. Jede Stunde endet mit einer Entspannung.

Termine:

8 Termine/ Kurse, je 90min

1.Kurs: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.2011 und 25.10.; 01.02.2012

Zeit: Mittwochs 16:15 – 17:45

Kosten: einmalig 60,- Euro

Ort: triniyoga, Gagernstr.10, Darmstadt

Infos zum Studio unter www.triniyoga.de

Für den Unterricht benötigst du bequeme/ sportliche Kleidung.
Tee, Wasser, Decken, Gurte und Matten sind vorhanden.

Anmeldung und Infos: unter

info@triniyoga.de/ www.triniyoga.de

Oder bei Denise: 0163-6315193

Eine verbindliche Anmeldung per Mail ist erforderlich.
Bitte um Anmeldung möglichst bis **zwei** Wochen vor Kursanfang.

Die Asanas bauen aufeinander auf.
Für alle Übungen werden einfache und schwierige Varianten gezeigt,
sodass jede(r) die für sie/ihn passende Variante wählen kann,
um jeweils im ganz persönlichen Grenzbereich zu arbeiten.