

Yoga für Studierende im Wintersemester 20/21

Grenzenlos

Michaela Reinhard Yoga & Meditation

Basic-Yoga-Flow

MITTWOCHS – 8.15 – 9.45 Uhr

ONLINE via Zoom // Start: 18.11.20

Anmeldung: info@michaelareinhard.de

Dieser dynamisch Basic-Yoga-Flow vereint klassische Elemente des Hatha Yoga mit Elementen des Yin Yoga.

Wir fließen mit dem Fokus auf **Ausrichtung** und **Atmung** durch die einzelnen Asanas, um eine gute **Balance zwischen Kraft und Leichtigkeit** zu spüren und zu erforschen. Lerne deine Kraft kennen, spüre dich selbst dabei – wachse über dich selbst hinaus.

Hierbei legen wir großen Wert auf eine gesunde körperliche Ausrichtung und nutzen hierzu unter anderem die Prinzipien der modernen Biomechanik und der Anusara-Loops, die unseren Körper durchlaufen.

Zum Ende jeder Stunde tauchen wir für einzelne Positionen ins Yin Yoga ein: YIN-Yoga ist ein passiver Yoga Stil, in dem wir auf physischer Ebene durch das Loslassen der Muskelkraft zum einen das tiefe Faszien-Gewebe dehnen, und zum anderen gestaute Energien im Körper wieder aktivieren und in Fluss bringen können.

Dieser Kurs ist gut für Yoga-Einsteiger geeignet, da jede Asana mit großer Präzision aufgebaut wird. Vielleicht möchtest du auch wieder ins Yoga einsteigen oder deine bereits vorhandene Praxis verfeinern? Du suchst einen Stil, der dabei Rücksicht auf die Anatomie und Physiologie deines Körpers nimmt? Dann bist du hier genau richtig!

WICHTIGE INFOS:

Dieser Kurs umfasst 12 Termine.

Anmeldung via E-Mail (info@michaelareinhard.de)

Berücksichtige das du nur durch eine regelmäßige Teilnahme auch deine benötigten Credit-Points für diesen Kurs bekommen kannst.

Den Zoom-Link sende ich dir jede Woche, ca. 30 Minuten vor Kursbeginn, via E-Mail.

Schau bitte das du warme Socken und eine Decke für die Meditation zum Beginn und zum Ende der Stunde griffbereit hast. Yoga-Blöcke und -Gurt sind gute Helfer wenn du welche hast, aber nicht unbedingt erforderlich.

Wenn du vorab Fragen über den Kurs hast, melde dich gerne via Email bei mir.
info@michaelareinhard.de // yoga.michaelareinhard.de