

# HOCHSCHULSPORT

## Yoga

Zeit: Montag, 16.15 – 17.45 Uhr  
Kursdauer: **21. Oktober bis 03. Februar**  
Ort: Campus Darmstadt  
Gebäude A 10, Sportraum -1.03 (Untergeschoss)

Lerne die Grundlagen des Yoga, Asanas, gute Atmung, Meditation und Entspannung. Die positiven Wirkungen von Yoga wirst du schnell spüren, dein Körper wird gekräftigt und du verbesserst deine Flexibilität. Du erlernst gute Bewegungsmuster, die dir auch im Alltag helfen, damit es den Gelenken und dem Rücken gut geht. Präzise angeleitete Asanas geben dir eine gute Basis fürs üben, achtsames Atmen verringert Stress und Nervosität. Yoga schenkt dir mehr Energie, du fühlst dich erfrischt und erholt. So kannst du mit neuer Inspiration und Klarheit nach Hause gehen.

Auch wenn du schon Yoga praktiziert hast, kannst du dich nochmals mit der Basis guter Ausrichtung und guter Bewegungsmuster vertraut machen, oder endlich die Gelegenheit nutzen deine Freundin/deinen Freund der längst Yoga testen wollte mitzunehmen.

Übungsleiterin: Andrea Hohlmann E-Mail: [andrea\\_hohlmann\(at\)web.de](mailto:andrea_hohlmann(at)web.de)  
(Ausbildung zur Yogalehrerin nach den Richtlinien des BDY über 2,5 Jahre/540 Std. Studio Deva Yoga, Fort- und Weiterbildungen u. A. Anna Trökes - Bhakti Yoga, Leela Mata - Jesus, Yoga und Du, Jordan Bloom - Yoga Therapeutics, Movement and Mobility)

Teilnahmegebühr: **25.- € (Stud.) / 35.- € (Mitarbeitende)**

Die Anmeldung für Studierende und Mitarbeiter erfolgt über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h\_da <https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:  
[hochschulsport\(at\)h-da.de](mailto:hochschulsport(at)h-da.de)