

HOCHSCHULSPORT

Vinyasa Power Yoga

Zeit: Dientag 16.30 – 18.00 Uhr
Kursdauer: **22. Oktober bis 04. Februar**
Ort: Campus Darmstadt
Gebäude A 10, Sportraum -1.03 (Untergeschoss)

Bryan Kest begründet das „Vinyasa Power Yoga“ als eine ganzheitliche und moderne Yoga-Form, die für alle praktikierbar ist. Im *Vinyasa Yoga* synchronisieren wir die Bewegungen mit unserem Atem. So entsteht ein fließender Übergang zwischen den verschiedenen Haltungen, die jeweils einige Atemzüge gehalten werden. Das *Power* steht für dynamische und kraftvolle Sequenzen, die die Muskulatur kräftigen und dehnen. Die fließenden Bewegungen, Balance-, Kraft- und Dehnübungen und die anschließende Entspannung zum Ende der Stunde wirken beruhigend und helfen uns, den Körper und Geist aufeinander abzustimmen. Es ist also eine *Meditation in Bewegung*.

Vinyasa Yoga lädt dich dazu ein, einen körperlichen und seelischen Ausgleich zum Alltag zu finden. Schenke dir diese Stunde, um einen Moment bei dir selbst zu sein.

Übungsleiterin: Anna Galata
E-Mail: anna.galata@stud.h-da.de

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@h-da.de