

HOCHSCHULSPORT

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Zeit: **Freitag, 13.00 – 14.30 Uhr**
Kursdauer: **14. Februar– 27. März**
Ort: **Campus Sport Center Dieburg
Mensagebäude F 11, Untergeschoß**

Dieser Kurs wendet sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Yoga wird hier als ganzheitlicher Übungsweg gelehrt, mit der Zielsetzung, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Bestandteile dieses Hatha-Yoga-Kurses sind körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen und Entspannungstechniken. Vitalität und Wohlbefinden werden gefördert, Verspannungen können abgebaut und die innere Ruhe und Gelassenheit gesteigert werden. Da die Bewegungsabläufe, Asanas und Atemübungen in einer großen Bandbreite variiert werden können, eignet sich der Kurs für Teilnehmer, die sich fordern wollen, ebenso, wie für jene, welche eher entspannen wollen.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Übungsleiterin: **Monika Polk**
E-Mail: [tbc\[at\]monika-polk.de](mailto:tbc[at]monika-polk.de)

Teilnahmegebühr: **20.- € (Stud.) / 30.- € (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)