

POWER-YOGA

Übungsleiter: Rudolf Doppler
Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.15 Uhr, **10 Abende**
Ort: KHG – Heim, Mengerstr. 23, 4040 Linz



POWER - YOGA ist eine Richtung des Hatha- Yoga, meditativ und auch körperlich anspruchsvoll. Im Mittelpunkt dieser Yoga-Form stehen Körperübungen, die eine fließende Abfolge von Positionen beinhalten, wobei das Hauptaugenmerk auf die Synchronisation von Bewegung und Atmung gelegt wird. Dieser Bewegungsfluss ermöglicht ein energiegeladenes und ausgewogenes Workout und führt zu geistiger Klarheit.

Die Wirkung:

Fortgesetztes Üben vereinigt die Fähigkeit den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen. – Während die Aufmerksamkeit auf die geschmeidigen Bewegungen sowohl des Geistes als auch des Körpers gerichtet ist, erhalten Sie Einblick in die wahre Natur der Dinge. So erreichen Sie Achtsamkeit, aus der wiederum Zufriedenheit, Freiheit und innere Ruhe entstehen. Dem Übungsprogramm des Power – Yoga liegt der Gedanke zugrunde, dass eine Verbindung zwischen Denkmustern, Körperhaltungen und Atmung besteht. Wenn Sie Yoga praktizieren, werden auch Sie diese feinen Verbindungen erspüren. Sie werden feststellen, dass die Yoga- Positionen zu vermehrter Harmonie von Geist und Körper führen und sich ihre gesamte Lebenseinstellung ändert. Dann werden sie auf alltägliche Ereignisse nicht mehr einfach gezwungen reagieren, sondern ihnen achtsam begegnen.

- mehr **Power**
- mehr Ausdauer
- weniger Müdigkeit
- Elastizität (Muskeln und Gelenke)
- erhöhte Lungen- u. Atemkapazität
- nervliche und emotionale Beruhigung
- mit Frustration leichter fertig werden
- mehr Einsicht in körperliche Vorgänge
- bessere Merkfähigkeit
- heiteres Gemüt
- Entspannung

Methoden: Körper-, Atmungs- und Entspannungsübungen

Bequeme Kleidung, Jogginganzug, ISO-Matte, Decke mitnehmen!