

USI - Information Übungsbetrieb

Flowing Sensation Yoga

Kursleitung: Nadine Marie Sambs - MA MA Musik- und Tanzpädagogin –
geprüfte Gyrokinesis® - Trainerin

Zeit: Donnerstag, 18.00 – 19.20 Uhr

Ort: Wirbelsäule Aktiv, Bischofstr. 7 / 1. Stock

Flowing Sensation Yoga ist ein Training das dem ganzen Körper gewidmet ist.

Ganzheitliche Übungen aus den Bereichen Gyrokinesis®, Yoga und Tai Chi werden in spezieller Weise zu einem Training vereint. Das Besondere daran: Der Körper bleibt „im Fluss“. Denn durch fließende Bewegungen, die mit dem Atem verbunden werden, kommt es zu keinen statisch gehaltenen Körperstellungen und somit zu keinen überflüssigen Verspannungen.

Positive Wirkungen des Trainings:

- Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gleichzeitig entwickelt
- Körpermeridiane werden gedehnt um den ungehinderten Energiefluss zu gewährleisten
- Die Stütz Muskulatur um Gelenke und Wirbelsäule wird gekräftigt
- Bindegewebe und tieferliegende Muskelschichten werden gestärkt
- Die Körperhaltung wird verbessert
- Der Körper wird entschlackt

Keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Trainingsbekleidung, unbedingt Matte mitbringen.

Universitäts-Sportinstitut Linz - Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz - www.usi.jku.at - Tel. 0732-2468/8619, 8620 Fax - e: usi@jku.at

