



Hatha-Yoga am Mittag

Dienstag, den 11.10.2022
11:00 Uhr - 11:45 Uhr

**Nehmen Sie direkt über den Live-Chat
am Schnuppertraining teil!
Ganz ohne Anmeldung!**

Hatha Yoga ist einer der beliebtesten Yogawege in der westlichen Welt. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, aktiv etwas für die eigene Gesundheit zu tun, um mentalen Verstimmungen und Stress entgegen zu wirken. Durch gezielte Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken lernen Sie, wie Sie schnell und zuverlässig physischen und psychischen Spannungszuständen entgegenwirken können, mehr Gelassenheit etablieren und einen entspannten Zustand erreichen. Sie werden viel über sich selbst erfahren, von einfachen Übungen zu komplexeren übergehen, wobei stets Übungsalternativen angeboten werden. Zum Ende hin haben Sie für sich ein praktisches Stressmanagementprogramm für den Alltag geschaffen, welches Sie rundum gesund und glücklich machen soll.

Benötigtes Material:

Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung*.

* Die Schnupperkurse der Gesundheitstage sind so gestaltet, dass sie am Arbeitsplatz in Alltagskleidung durchgeführt werden können (verzichten Sie aber am besten auf Kleider oder Röcke)

Geeignet für:

Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Yogapraxis auffrischen oder verbessern möchten.

Übrigens:

Am 17.10.2022 starten unsere neuen Gesundheitskurse.

Der Anmeldestart ist am 10.10.2022 um 8:00 Uhr.

Sie finden alle aktuellen Kurstermine unter:

www.fau-gesund.fau.de/angebote-gesundheitskurse/aktuelle-termine-gesundheitskurse/