

# HATHA YOGA

ANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

## ZIELGRUPPE

Alle  
(Vorerfahrungen und besondere Kenntnisse sind nicht vonnöten)

**max. Teilnehmerzahl: 15 Personen**

**Anmeldung bitte im Dekanat!**

## WISSENSWERTES

Durch regelmäßiges Üben von Hatha Yoga entwickeln wir ein gesundes Gleichgewicht zwischen Kraft, Flexibilität, Ausdauer und Stabilität. Atemübungen und Beobachtung des Atems verfeinern die Körperwahrnehmung und schulen die Fähigkeit der Konzentration. Entspannungstechniken helfen den Körper vollständig zu entspannen und Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen.

Der Kurs ist für den Einstieg und alle geeignet, die die Grundlagen des Hatha Yoga kennenlernen möchten. Die einzelnen Yogastellungen werden genau erklärt, präzise erarbeitet und in speziellen Sequenzen miteinander verbunden. Atemübungen und Entspannungstechniken werden erlernt und geübt.

### Termin:

- Mittwoch, 14.06.17 von 15.00 - 16.00 Uhr



DEKANAT@CHEMIE.UNI-  
GOETTINGEN.DE



0551/39-21810



WWW.CHEMIE.UNI-  
GOETTINGEN.DE