TUM Gesunde Hochschule

**Kurs „Vinyasa Flow Yoga“ (online)**

**Training für Körper und Geist**

Unter professioneller Anleitung wird ein kostenloses Yoga-Training  
 für die Mitarbeiter/Innen der TUM Garching angeboten. **10 Einheiten á 60 min**.

Vinyasa-Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungen synchron zum Atem ausgeführt werden. Es geht bei dieser Yoga-Art darum, Bewegungen auf eine bestimmte Weise auszuführen beziehungsweise Asanas auf eine bestimmte Weise aneinander zu fügen. Die Praxis steht in einem konstanten Fluss, in dem Intention, Atem und Bewegung eins werden. Der Übergang von einer Pose in die andere ist genauso lang wie jeder Atemzug.

Ab dem **08.10.2020 jeden Donnerstag**

**von 17 – 18 Uhr über Zoom**

**Ziele**

Gesundheitsorientierte Verbesserung von:

* Entspannung
* Beweglichkeit
* Kraft
* Koordination

**Leitung**

Rita Gaspari

(zertifizierte Yogatrainerin)

**Anmeldung per Mail bis zum 30.09.2020 mit Angabe des Kurswunsches an:**

**Karingmelch@pepp4success.de**

*Der Kurs findet ab einer Teilnehmeranzahl von 8 Personen statt und ist auf 20 Personen begrenzt. Die Plätze werden nach Eingang der Anmeldungen vergeben.*

**Kontakt**

**Team „Gesunde Hochschule“**

Campus Garching: [Frank.Holste@tum.de](mailto:Frank.Holste@tum.de);

Tel.: 089/289-14199, [https://portal.mytum.de/TUMgesund](https://portal.mytum.de/TUMgesund/)