



Hatha Flow Yoga - 1x Ausprobieren

Beschreibung	"1x ausprobieren" steht für schnuppern, Information, kennen lernen und einfach mitmachen. Sie erleben eine kurze Kurssequenz und erhalten einen Einblick in die Inhalte dieses Kurses. "1x ausprobieren" ist kostenlos, aber auf Ihre Kosten kommen Sie bestimmt. Hatha Flow Yoga ist angelehnt an die traditionellen Inhalte des Hatha Yoga. Die verschiedenen Körperstellungen (Asanas) werden mit fließenden Bewegungen verbunden und vom Rhythmus des Atems getragen. Bei dieser kraftvollen Yogapraxis richten wir die Aufmerksamkeit nach Innen und lassen den Geist zur Ruhe kommen.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen der Auswirkungen von Hatha Flow Yoga auf Körper, Geist und Seele.• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen in Kombination mit Kräftigungs-, Balance- und Beweglichkeitsübungen
Zielgruppe	Offen für alle
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen auf ruhige und bewusste Weise die Grundlagen des Yogas und können sich in Ihrem eigenen Rhythmus steigern.• Die aktive innere Wahrnehmung wird sensibilisiert und ein harmonischer Bewusstseinszustand gefördert.• Die Muskulatur wird gekräftigt, die Balance und die Beweglichkeit gestärkt.
Datum	auf Anfrage / D_74727
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 0.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Sursee (in Planung)

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

