



Yin Yoga Kleingruppe KG



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yin Yoga ist ein ruhiger, entspannender und regenerierender Yoga-Stil. Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft und Atemübungen im Vordergrund stehen, geht es im Yin Yoga vorwiegend um die Dehnung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Asanas, die Sie auf dem Boden ausführen und mehrere Minuten lang halten. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, trainieren die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit.

Inhalt

- Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen
- Asanas erlernen und praktisch ausführen
- Pranayamas (Atemübungen)

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszienewebe gedehnt. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.

Datum

29.11.2018 - 07.02.2019 / E_1181285

Zeit

19:00 - 20:15 h

Wochentage

Do

Dauer

9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 310.50

Durchführungsort

Paulstrasse 5, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Yin Yoga Kleingruppe KG



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	29.11.2018	19:00 - 20:15
2 Do	06.12.2018	19:00 - 20:15
3 Do	20.12.2018	19:00 - 20:15
4 Do	03.01.2019	19:00 - 20:15
5 Do	10.01.2019	19:00 - 20:15
6 Do	17.01.2019	19:00 - 20:15
7 Do	24.01.2019	19:00 - 20:15
8 Do	31.01.2019	19:00 - 20:15
9 Do	07.02.2019	19:00 - 20:15