



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch

Inhalt

- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.

Datum

07.01.2019 - 01.07.2019 / E_1196954

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros
Sportanlage Gründenmoos
Gründenstrasse 34
9015 St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 00
info.gm@gmos.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Preis CHF 432.00

Durchführungsort Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	07.01.2019	19:00 - 19:50
	2 Mo	14.01.2019	19:00 - 19:50
	3 Mo	21.01.2019	19:00 - 19:50
	4 Mo	28.01.2019	19:00 - 19:50
	5 Mo	04.02.2019	19:00 - 19:50
	6 Mo	11.02.2019	19:00 - 19:50
	7 Mo	18.02.2019	19:00 - 19:50
	8 Mo	25.02.2019	19:00 - 19:50
	9 Mo	04.03.2019	19:00 - 19:50
	10 Mo	11.03.2019	19:00 - 19:50
	11 Mo	18.03.2019	19:00 - 19:50
	12 Mo	25.03.2019	19:00 - 19:50
	13 Mo	01.04.2019	19:00 - 19:50
	14 Mo	08.04.2019	19:00 - 19:50
	15 Mo	15.04.2019	19:00 - 19:50
	16 Mo	29.04.2019	19:00 - 19:50
	17 Mo	06.05.2019	19:00 - 19:50
	18 Mo	13.05.2019	19:00 - 19:50
	19 Mo	20.05.2019	19:00 - 19:50
	20 Mo	27.05.2019	19:00 - 19:50
	21 Mo	03.06.2019	19:00 - 19:50

Klubschule Migros
Sportanlage Gründenmoos
Gründenstrasse 34
9015 St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 00
info.gm@gmos.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
22 Mo	17.06.2019	19:00 - 19:50
23 Mo	24.06.2019	19:00 - 19:50
24 Mo	01.07.2019	19:00 - 19:50