



Antara



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Antara®, das neue Bewegungskonzept, entwickelt von Karin Albrecht, verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Inhalt

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

.

Lernziele

- Stärkung der Mitte
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens

Datum

07.02.2019 - 04.07.2019 / E_1203671

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Antara



Garantierte Durchführung

| | |
|-------------------------|---|
| Zeit | 19:05 - 19:55 h |
| Wochentage | Do |
| Dauer | 20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 320.00 |
| Durchführungsort | Gartenstrasse 5, 7000 Chur |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 1 Do | 07.02.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 2 Do | 14.02.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 3 Do | 21.02.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 4 Do | 28.02.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 5 Do | 07.03.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 6 Do | 14.03.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 7 Do | 21.03.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 8 Do | 28.03.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 9 Do | 04.04.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 10 Do | 11.04.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 11 Do | 25.04.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 12 Do | 02.05.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 13 Do | 09.05.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 14 Do | 16.05.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 15 Do | 23.05.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 16 Do | 06.06.2019 | 19:05 - 19:55 |
| | 17 Do | 13.06.2019 | 19:05 - 19:55 |

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Antara



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 18 Do | 20.06.2019 | 19:05 - 19:55 |
| 19 Do | 27.06.2019 | 19:05 - 19:55 |
| 20 Do | 04.07.2019 | 19:05 - 19:55 |

Klubschule Migros Chur

Gartenstrasse 5
7001 Chur

Tel. +41 58 712 44 40

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

