



# 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

29.01.2019 - 02.07.2019 / E\_1214351

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Antara



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	19:05 - 19:55 h
<b>Wochentage</b>	Di
<b>Dauer</b>	23 Kurstag(e). Total 23.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 368.00
<b>Durchführungsort</b>	Schloss, 9320 Arbon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	29.01.2019	19:05 - 19:55
	2 Di	05.02.2019	19:05 - 19:55
	3 Di	12.02.2019	19:05 - 19:55
	4 Di	19.02.2019	19:05 - 19:55
	5 Di	26.02.2019	19:05 - 19:55
	6 Di	05.03.2019	19:05 - 19:55
	7 Di	12.03.2019	19:05 - 19:55
	8 Di	19.03.2019	19:05 - 19:55
	9 Di	26.03.2019	19:05 - 19:55
	10 Di	02.04.2019	19:05 - 19:55
	11 Di	09.04.2019	19:05 - 19:55
	12 Di	16.04.2019	19:05 - 19:55
	13 Di	23.04.2019	19:05 - 19:55
	14 Di	30.04.2019	19:05 - 19:55
	15 Di	07.05.2019	19:05 - 19:55
	16 Di	14.05.2019	19:05 - 19:55
	17 Di	21.05.2019	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Antara



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
18 Di	28.05.2019	19:05 - 19:55
19 Di	04.06.2019	19:05 - 19:55
20 Di	11.06.2019	19:05 - 19:55
21 Di	18.06.2019	19:05 - 19:55
22 Di	25.06.2019	19:05 - 19:55
23 Di	02.07.2019	19:05 - 19:55

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

info.ar@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

