



Yoga Basis Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Im Yoga werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. In diesem Basiskurs bauen Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten von Mal zu Mal auf. Lernen Sie, wie Sie Ihren Energiefluss und Ihre innere und äussere Ausgewogenheit beeinflussen können. Durch die Yogaübungen schulen Sie die Körperwahrnehmung. Die Lebensenergie (Prana) kann frei fließen und die geistige Konzentration wird gefördert. Yoga ist eine Wohltat für Körper und Geist.

Inhalt

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

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Es ist ratsam und einfacher, wenn Sie zu Beginn des Kurses einsteigen, jedoch keine Pflicht.

Lernziele

Sie lernen die Grundlagen des Yoga und die Basisübungen kennen. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein verbessert Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.

Zusatzinfo

- Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshosen, T-Shirt).
- Es wird in Socken oder Barfuss trainiert.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link:_Kurs-Sharing-Angebot](#)

Datum

04.01.2019 - 25.01.2019 / E_1225009

Zeit

15:30 - 16:20 h

Wochentage

Fr

Dauer

4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Yoga Basis Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 76.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	04.01.2019	15:30 - 16:20
2 Fr	11.01.2019	15:30 - 16:20
3 Fr	18.01.2019	15:30 - 16:20
4 Fr	25.01.2019	15:30 - 16:20