



Hatha Yoga - Early Bird

Beschreibung	<p>Unsere Early-Bird-Kurse ermöglichen es Ihnen, sich vor der Arbeit kurz und effektiv zu entspannen. Eine Lektion dauert 40 Minuten. 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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	13.08.2019 - 15.10.2019 / E_1228966
Zeit	06:45 - 07:25 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 40 Minuten
Klubschule Migros Zofingen	Tel. +41 58 568 93 93
Hintere Hauptgasse 3 4800 Zofingen	klubschule.zofingen@migrosaare.ch klubschule.ch



Hatha Yoga - Early Bird

Preis CHF 195.00

Durchführungsort Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	13.08.2019	06:45 - 07:25
	2 Di	20.08.2019	06:45 - 07:25
	3 Di	27.08.2019	06:45 - 07:25
	4 Di	03.09.2019	06:45 - 07:25
	5 Di	10.09.2019	06:45 - 07:25
	6 Di	17.09.2019	06:45 - 07:25
	7 Di	24.09.2019	06:45 - 07:25
	8 Di	01.10.2019	06:45 - 07:25
	9 Di	08.10.2019	06:45 - 07:25
	10 Di	15.10.2019	06:45 - 07:25

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

