



Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga eignet sich vorzüglich für ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und geben Energie. Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert. Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

- 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

- Philosophie des Yoga
- Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen
- Atemübungen
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Ihre Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.](#)

Zusatzinfo

Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum

08.11.2018 - 28.02.2019 / E_1234243

**Klubschule Migros
Biel/Bienne**
Unionsgasse 13
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96
klubschule.biel@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Zeit	16:15 - 17:05 h
Wochentage	Do
Dauer	15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 262.50
Durchführungsort	Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	08.11.2018	16:15 - 17:05
	2 Do	15.11.2018	16:15 - 17:05
	3 Do	22.11.2018	16:15 - 17:05
	4 Do	06.12.2018	16:15 - 17:05
	5 Do	13.12.2018	16:15 - 17:05
	6 Do	20.12.2018	16:15 - 17:05
	7 Do	03.01.2019	16:15 - 17:05
	8 Do	10.01.2019	16:15 - 17:05
	9 Do	17.01.2019	16:15 - 17:05
	10 Do	24.01.2019	16:15 - 17:05
	11 Do	31.01.2019	16:15 - 17:05
	12 Do	07.02.2019	16:15 - 17:05
	13 Do	14.02.2019	16:15 - 17:05
	14 Do	21.02.2019	16:15 - 17:05
	15 Do	28.02.2019	16:15 - 17:05