

Yoga für Senior/innen

Beschreibung	<p>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.</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</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">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	05.02.2019 - 09.04.2019 / E_1240427																		
Zeit	09:00 - 10:00 h																		
Wochentage	Di																		
Dauer	10 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten																		
Preis	CHF 234.00																		
Durchführungsort	Wankdorf																		
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>05.02.2019</td><td>09:00 - 10:00</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>12.02.2019</td><td>09:00 - 10:00</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>19.02.2019</td><td>09:00 - 10:00</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>26.02.2019</td><td>09:00 - 10:00</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>05.03.2019</td><td>09:00 - 10:00</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Di	05.02.2019	09:00 - 10:00	2 Di	12.02.2019	09:00 - 10:00	3 Di	19.02.2019	09:00 - 10:00	4 Di	26.02.2019	09:00 - 10:00	5 Di	05.03.2019	09:00 - 10:00
Tag	Datum	Zeit																	
1 Di	05.02.2019	09:00 - 10:00																	
2 Di	12.02.2019	09:00 - 10:00																	
3 Di	19.02.2019	09:00 - 10:00																	
4 Di	26.02.2019	09:00 - 10:00																	
5 Di	05.03.2019	09:00 - 10:00																	

Yoga für Senior/innen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Di	12.03.2019	09:00 - 10:00
	7 Di	19.03.2019	09:00 - 10:00
	8 Di	26.03.2019	09:00 - 10:00
	9 Di	02.04.2019	09:00 - 10:00
	10 Di	09.04.2019	09:00 - 10:00