



Aerial Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

In diesem Kurs verbinden sich Elemente aus dem Yoga und der Luftakrobatik. Sie pendeln, schweben, dehnen und kräftigen Ihren Körper mit Hilfe eines aufgehängten Tuches. Klassische Umkehrhaltungen aus dem Yoga werden dadurch vereinfacht und Dehnungen können vertieft werden. Geniessen Sie das Gefühl von Schwerelosigkeit.

- 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

- 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 keien Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren.

Lernziele

- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern durch bewusste Übungsausführung Muskulatur, Körperhaltung und Psyche.
- Sie steigern Ihre Körperwahrnehmung und Ihr Wohlbefinden.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

07.02.2019 - 11.04.2019 / E_1240596

Zeit

14:20 - 15:10 h

Wochentage

Do

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Aerial Yoga



Garantierte Durchführung

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 205.00

Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	07.02.2019	14:20 - 15:10
	2 Do	14.02.2019	14:20 - 15:10
	3 Do	21.02.2019	14:20 - 15:10
	4 Do	28.02.2019	14:20 - 15:10
	5 Do	07.03.2019	14:20 - 15:10
	6 Do	14.03.2019	14:20 - 15:10
	7 Do	21.03.2019	14:20 - 15:10
	8 Do	28.03.2019	14:20 - 15:10
	9 Do	04.04.2019	14:20 - 15:10
	10 Do	11.04.2019	14:20 - 15:10

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

