

Power Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen. Auf der Basis von Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab. 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">• Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlusssentspannung																																													
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.																																													
Zielgruppe	Erwachsene																																													
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie entwickeln Ihre Kraft und Beweglichkeit auf Basis der Posen aus dem Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik.• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.																																													
Datum	26.11.2018 - 18.03.2019 / E_1248441																																													
Zeit	17:00 - 17:50 h																																													
Wochentage	Mo																																													
Dauer	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																													
Preis	CHF 196.00																																													
Durchführungsort	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern																																													
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Mo</td><td>26.11.2018</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>03.12.2018</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>10.12.2018</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>17.12.2018</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>07.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>14.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>7 Mo</td><td>21.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>8 Mo</td><td>28.01.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>9 Mo</td><td>04.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>10 Mo</td><td>11.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>11 Mo</td><td>18.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>12 Mo</td><td>25.02.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>13 Mo</td><td>11.03.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr><tr><td>14 Mo</td><td>18.03.2019</td><td>17:00 - 17:50</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	26.11.2018	17:00 - 17:50	2 Mo	03.12.2018	17:00 - 17:50	3 Mo	10.12.2018	17:00 - 17:50	4 Mo	17.12.2018	17:00 - 17:50	5 Mo	07.01.2019	17:00 - 17:50	6 Mo	14.01.2019	17:00 - 17:50	7 Mo	21.01.2019	17:00 - 17:50	8 Mo	28.01.2019	17:00 - 17:50	9 Mo	04.02.2019	17:00 - 17:50	10 Mo	11.02.2019	17:00 - 17:50	11 Mo	18.02.2019	17:00 - 17:50	12 Mo	25.02.2019	17:00 - 17:50	13 Mo	11.03.2019	17:00 - 17:50	14 Mo	18.03.2019	17:00 - 17:50
Tag	Datum	Zeit																																												
1 Mo	26.11.2018	17:00 - 17:50																																												
2 Mo	03.12.2018	17:00 - 17:50																																												
3 Mo	10.12.2018	17:00 - 17:50																																												
4 Mo	17.12.2018	17:00 - 17:50																																												
5 Mo	07.01.2019	17:00 - 17:50																																												
6 Mo	14.01.2019	17:00 - 17:50																																												
7 Mo	21.01.2019	17:00 - 17:50																																												
8 Mo	28.01.2019	17:00 - 17:50																																												
9 Mo	04.02.2019	17:00 - 17:50																																												
10 Mo	11.02.2019	17:00 - 17:50																																												
11 Mo	18.02.2019	17:00 - 17:50																																												
12 Mo	25.02.2019	17:00 - 17:50																																												
13 Mo	11.03.2019	17:00 - 17:50																																												
14 Mo	18.03.2019	17:00 - 17:50																																												