



Vinyasa Yoga (alle 14 Tage)

Beschreibung	<p>Vinyasa Yoga verbindet die klassischen Asanas (Körperhaltungen) des Yogas zu einem Fluss von Bewegungen im Rhythmus der Atmung. Die Positionen werden nicht so lange gehalten, wie in anderen Yoga-Stilen sondern eine Asana geht in die nächste über, die Übungen werden im Fluss ausgeführt (auch "Flow" genannt). Vinyasa Yoga ist ein vitales und kraftvolles Yoga, welches Kontrolle und Koordination im Körper aufbaut. Atmung und Bewegung, Kraft und Flexibilität, innere Stille und Lebendigkeit werden miteinander verbunden.</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">• Verschiedene Asanas (Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen, leichte Umkehrhaltungen) verbunden im Rhythmus der Atmung• Schlussmeditation
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, erste Yoga-Erfahrung ist jedoch sehr zu empfehlen.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen Ihre Bewegungen Ihrem Atemrhythmus anzupassen und die beiden Elemente zu verbinden.• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.• Sie fördern Ihre Beweglichkeit und bauen Kraft auf.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	26.04.2019 - 27.09.2019 / E_1250129
Zeit	19:30 - 20:20 h
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Vinyasa Yoga (alle 14 Tage)

Wochentage	Fr																																	
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 175.00																																	
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden																																	
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Fr</td><td>26.04.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>2 Fr</td><td>10.05.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>3 Fr</td><td>24.05.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>4 Fr</td><td>07.06.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>5 Fr</td><td>21.06.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>6 Fr</td><td>05.07.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>7 Fr</td><td>16.08.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>8 Fr</td><td>30.08.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>9 Fr</td><td>13.09.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr><tr><td>10 Fr</td><td>27.09.2019</td><td>19:30 - 20:20</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Fr	26.04.2019	19:30 - 20:20	2 Fr	10.05.2019	19:30 - 20:20	3 Fr	24.05.2019	19:30 - 20:20	4 Fr	07.06.2019	19:30 - 20:20	5 Fr	21.06.2019	19:30 - 20:20	6 Fr	05.07.2019	19:30 - 20:20	7 Fr	16.08.2019	19:30 - 20:20	8 Fr	30.08.2019	19:30 - 20:20	9 Fr	13.09.2019	19:30 - 20:20	10 Fr	27.09.2019	19:30 - 20:20
Tag	Datum	Zeit																																
1 Fr	26.04.2019	19:30 - 20:20																																
2 Fr	10.05.2019	19:30 - 20:20																																
3 Fr	24.05.2019	19:30 - 20:20																																
4 Fr	07.06.2019	19:30 - 20:20																																
5 Fr	21.06.2019	19:30 - 20:20																																
6 Fr	05.07.2019	19:30 - 20:20																																
7 Fr	16.08.2019	19:30 - 20:20																																
8 Fr	30.08.2019	19:30 - 20:20																																
9 Fr	13.09.2019	19:30 - 20:20																																
10 Fr	27.09.2019	19:30 - 20:20																																