



# Vinyasa Yoga

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Beschreibung</b>                 | <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"><li>• 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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a> .</li></ul> |
| <b>Inhalt</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Asanas (Vorbeugen, Rückbeugen, Seitbeugen, Drehungen, leichte Umkehrhaltungen) verbunden im Rhythmus der Atmung</li><li>• Schlussmeditation</li></ul>  |
| <b>Voraussetzung</b>                | Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt, erste Yoga-Erfahrung ist jedoch sehr zu empfehlen.   |
| <b>Zielgruppe</b>                   | Männer und Frauen ab 16 Jahren.   |
| <b>Lernziele</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sie lernen Ihre Bewegungen Ihrem Atemrhythmus anzupassen und die beiden Elemente zu verbinden.</li><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie fördern Ihre Beweglichkeit und bauen Kraft auf.</li></ul>  |
| <b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>   |
| <b>Datum</b>                        | 19.02.2019 - 23.04.2019 / E_1253722   |
| <b>Zeit</b>                         | 10:00 - 10:50 h   |
| <b>Klubschule Migros Aarau</b>      | Tel. +41 58 568 98 00   |
| Bleichemattstrasse 42<br>5000 Aarau | <a href="mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch">klubschule.aarau@migrosaare.ch</a><br><a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>  |



# Vinyasa Yoga

| <b>Wochentage</b>       | Di   |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
|-------------------------|--|---------------|-------|------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|------|------------|---------------|-------|------------|---------------|
| <b>Dauer</b>            | 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten  |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| <b>Preis</b>            | CHF 175.00   |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| <b>Durchführungsort</b> | Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau  |               |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| <b>Termine</b>          | <table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Di</td><td>19.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>2 Di</td><td>26.02.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>3 Di</td><td>05.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>4 Di</td><td>12.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>5 Di</td><td>19.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>6 Di</td><td>26.03.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>7 Di</td><td>02.04.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>8 Di</td><td>09.04.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>9 Di</td><td>16.04.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr><tr><td>10 Di</td><td>23.04.2019</td><td>10:00 - 10:50</td></tr></tbody></table> | Tag           | Datum | Zeit | 1 Di | 19.02.2019 | 10:00 - 10:50 | 2 Di | 26.02.2019 | 10:00 - 10:50 | 3 Di | 05.03.2019 | 10:00 - 10:50 | 4 Di | 12.03.2019 | 10:00 - 10:50 | 5 Di | 19.03.2019 | 10:00 - 10:50 | 6 Di | 26.03.2019 | 10:00 - 10:50 | 7 Di | 02.04.2019 | 10:00 - 10:50 | 8 Di | 09.04.2019 | 10:00 - 10:50 | 9 Di | 16.04.2019 | 10:00 - 10:50 | 10 Di | 23.04.2019 | 10:00 - 10:50 |
| Tag                     | Datum  | Zeit          |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 1 Di                    | 19.02.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 2 Di                    | 26.02.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 3 Di                    | 05.03.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 4 Di                    | 12.03.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 5 Di                    | 19.03.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 6 Di                    | 26.03.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 7 Di                    | 02.04.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 8 Di                    | 09.04.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 9 Di                    | 16.04.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |
| 10 Di                   | 23.04.2019   | 10:00 - 10:50 |       |      |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |      |            |               |       |            |               |

**Klubschule Migros Aarau**

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

[klubschule.aarau@migrosaare.ch](mailto:klubschule.aarau@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

