



Hatha Yoga Basis

Beschreibung	<p>Hatha Yoga steht für die körperbetonte Yoga-Praxis. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Lernen Sie in diesem Basiskurs, wie Sie Ihren Körper wahrnehmen, Ihren Energiefluss und Ihre innere und äussere Ausgewogenheit beeinflussen. Sie bauen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten von Mal zu Mal auf. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder fließen und so die geistige Konzentration fördern.</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">• Grundtechniken der 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 keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die Grundtechniken des Zusammenspiels von Körper, Geist und Bewusstsein und verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	18.03.2019 - 27.05.2019 / E_1254272
Zeit	19:50 - 21:05 h
Klubschule Migros Baden	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	klubschule.baden@migrosaare.ch klubschule.ch



Hatha Yoga Basis

Wochentage	Mo																																	
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten																																	
Preis	CHF 292.50																																	
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 Mo</td><td>18.03.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>2 Mo</td><td>25.03.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>3 Mo</td><td>01.04.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>4 Mo</td><td>08.04.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>5 Mo</td><td>15.04.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>6 Mo</td><td>29.04.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>7 Mo</td><td>06.05.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>8 Mo</td><td>13.05.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>9 Mo</td><td>20.05.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr><tr><td>10 Mo</td><td>27.05.2019</td><td>19:50 - 21:05</td></tr></tbody></table>	Tag	Datum	Zeit	1 Mo	18.03.2019	19:50 - 21:05	2 Mo	25.03.2019	19:50 - 21:05	3 Mo	01.04.2019	19:50 - 21:05	4 Mo	08.04.2019	19:50 - 21:05	5 Mo	15.04.2019	19:50 - 21:05	6 Mo	29.04.2019	19:50 - 21:05	7 Mo	06.05.2019	19:50 - 21:05	8 Mo	13.05.2019	19:50 - 21:05	9 Mo	20.05.2019	19:50 - 21:05	10 Mo	27.05.2019	19:50 - 21:05
Tag	Datum	Zeit																																
1 Mo	18.03.2019	19:50 - 21:05																																
2 Mo	25.03.2019	19:50 - 21:05																																
3 Mo	01.04.2019	19:50 - 21:05																																
4 Mo	08.04.2019	19:50 - 21:05																																
5 Mo	15.04.2019	19:50 - 21:05																																
6 Mo	29.04.2019	19:50 - 21:05																																
7 Mo	06.05.2019	19:50 - 21:05																																
8 Mo	13.05.2019	19:50 - 21:05																																
9 Mo	20.05.2019	19:50 - 21:05																																
10 Mo	27.05.2019	19:50 - 21:05																																

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

