



Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik® für Kleingruppen

Beschreibung	Die Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, der Nacken zwick: Viele Verspannungen und Haltungsprobleme können mit gezielten Yoga- Übungen angegangen werden. Spiraldynamik zeigt auf, wie die Asanas (Körperhaltungen) anatomisch sinnvoll ausgeführt und verfeinert werden können. Sie entwickeln ein Gespür für alte, unbewusst ausgeführte Bewegungsabläufe und wandeln diese in natürliche, gesündere Alternativen um. Mithilfe präziser Übungen schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und verbessern Haltung und Koordination. Spiraldynamik®_Erklärvideo
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Praktisches Üben von anatomisch sinnvollen Asanas• Atem-, Entspannungs-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Schulung von Körperwahrnehmung
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene, die aktiv an ihrer Bewegung und Haltung arbeiten wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen für eine gesunde Ausrichtung kennenlernen• Eigenwahrnehmung in den Positionen verbessern• Bewusste Kontrolle der eigenen Bewegungsabläufe erlernen• Kraft und Beweglichkeit verbessern
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Kursbestätigung
Datum	11.03.2019 - 29.04.2019 / E_1254303
Zeit	20:00 - 20:50 h
Wochentage	Mo
Klubschule Migros Luzern	Tel. +41 41 418 66 66
Schweizerhofquai 1 6004 Luzern	klubschule.luzern@migros-luzern.ch klubschule.ch



Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik® für Kleingruppen

Dauer 6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 210.00

Durchführungsort Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	11.03.2019	20:00 - 20:50
	2 Mo	18.03.2019	20:00 - 20:50
	3 Mo	25.03.2019	20:00 - 20:50
	4 Mo	01.04.2019	20:00 - 20:50
	5 Mo	08.04.2019	20:00 - 20:50
	6 Mo	29.04.2019	20:00 - 20:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

