



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

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

- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Theoretische 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

- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.

Datum

09.01.2019 - 24.04.2019 / E_1255787

Zeit

12:35 - 13:25 h

Wochentage

Mi

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Preis CHF 352.00

Durchführungsort Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	09.01.2019	12:35 - 13:25
	2 Mi	16.01.2019	12:35 - 13:25
	3 Mi	23.01.2019	12:35 - 13:25
	4 Mi	30.01.2019	12:35 - 13:25
	5 Mi	06.02.2019	12:35 - 13:25
	6 Mi	13.02.2019	12:35 - 13:25
	7 Mi	20.02.2019	12:35 - 13:25
	8 Mi	27.02.2019	12:35 - 13:25
	9 Mi	06.03.2019	12:35 - 13:25
	10 Mi	13.03.2019	12:35 - 13:25
	11 Mi	20.03.2019	12:35 - 13:25
	12 Mi	27.03.2019	12:35 - 13:25
	13 Mi	03.04.2019	12:35 - 13:25
	14 Mi	10.04.2019	12:35 - 13:25
	15 Mi	17.04.2019	12:35 - 13:25
	16 Mi	24.04.2019	12:35 - 13:25

**Klubschule Migros
Limmatplatz**
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

