



Hatha Yoga (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	12.03.2019 - 14.05.2019 / E_1268237
Zeit	08:30 - 09:45 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Lichtensteig Hauptgasse 2 9620 Lichtensteig	Tel. +41 58 712 44 80 info.li@gmos.ch klubschule.ch



Hatha Yoga (Kleingruppe)

Preis CHF 345.00

Durchführungsort Hauptgasse 2, 9620 Lichtensteig

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	12.03.2019	08:30 - 09:45
	2 Di	19.03.2019	08:30 - 09:45
	3 Di	26.03.2019	08:30 - 09:45
	4 Di	02.04.2019	08:30 - 09:45
	5 Di	09.04.2019	08:30 - 09:45
	6 Di	16.04.2019	08:30 - 09:45
	7 Di	23.04.2019	08:30 - 09:45
	8 Di	30.04.2019	08:30 - 09:45
	9 Di	07.05.2019	08:30 - 09:45
	10 Di	14.05.2019	08:30 - 09:45

**Klubschule Migros
Lichtensteig**
Hauptgasse 2
9620 Lichtensteig

Tel. +41 58 712 44 80

info.li@gmos.ch
klubschule.ch

