



# Hatha Yoga

<b>Beschreibung</b>	<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: <a href="http://qualicert.ch">qualicert.ch</a></p>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga</li><li>• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.</li><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.</li></ul>
<b>Datum</b>	07.03.2019 - 25.04.2019 / E_1269025
<b>Zeit</b>	11:30 - 12:20 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Klubschule Migros Altstetten</b>	Tel. +41 44 278 62 62
Vulkanplatz 8 8048 Zürich-Altstetten	<a href="mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch">kundenservice-center@gmz.migros.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Hatha Yoga

**Preis** CHF 176.00

**Durchführungsort** Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
1	Do	07.03.2019	11:30 - 12:20
2	Do	14.03.2019	11:30 - 12:20
3	Do	21.03.2019	11:30 - 12:20
4	Do	28.03.2019	11:30 - 12:20
5	Do	04.04.2019	11:30 - 12:20
6	Do	11.04.2019	11:30 - 12:20
7	Do	18.04.2019	11:30 - 12:20
8	Do	25.04.2019	11:30 - 12:20

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

