



Hatha Yoga für Frauen

Beschreibung	Dieses Yoga ist für die Frau in allen Lebensphasen. Es werden gezielt Körperhaltungen, die für den weiblichen Körper sind, angeleitet und die Atmung, Entspannung, Konzentration und Meditation bewusst trainiert. Die ausgewählten Übungen wirken ausgleichend auf Ihren Hormonhaushalt. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, Kraft und Entspannungsfähigkeit und verbessern auf diese Weise Ihr allgemeines Wohlbefinden.
Inhalt	Theorie: <ul style="list-style-type: none">• Einführung in die Philosophie des Yoga• Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper Praxis:<ul style="list-style-type: none">• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Frauen, Teenager bis reifes Alter
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen, wie sie Körperhaltungen in Verbindung mit Atmung, Entspannung und Konzentration einnehmen und wie Sie sich damit etwas Gutes tun.• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
Datum	01.03.2019 - 26.04.2019 / E_1269312
Zeit	12:30 - 13:20 h
Wochentage	Fr
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00
Durchführungsort	Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62
Hofwiesenstrasse 350 kundenservice-center@gmz.migros.ch
8050 Zürich klubschule.ch





Hatha Yoga für Frauen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	01.03.2019	12:30 - 13:20
	2 Fr	08.03.2019	12:30 - 13:20
	3 Fr	15.03.2019	12:30 - 13:20
	4 Fr	22.03.2019	12:30 - 13:20
	5 Fr	29.03.2019	12:30 - 13:20
	6 Fr	05.04.2019	12:30 - 13:20
	7 Fr	12.04.2019	12:30 - 13:20
	8 Fr	26.04.2019	12:30 - 13:20

Klubschule Migros Oerlikon

Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

