



Yoga und Meditation

Beschreibung	"Meditation ist der Kern des Yoga, sein wichtigstes Werkzeug und sein höchstes Ziel." In diesem Kurs wird die Verbindung von Yoga und Meditation bewusst praktiziert. Es werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Bauen Sie Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten von Mal zu Mal aus. Lernen Sie, wie Sie Ihren Energiefluss und Ihre innere und äussere Ausgewogenheit beeinflussen können. Durch die Yogaübungen in Kombination mit Meditation schulen Sie optimal die Körperwahrnehmung. Die Lebensenergie (Prana) kann frei fließen und die geistige Konzentration wird gefördert. Diese aussergewöhnliche Kombination ist eine Wohltat für Körper und Geist.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen der Grundtechniken von Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Einführung in die Philosophie des Yoga• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga und Meditation auf Ihren Geist und Körper
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Lernziele	Sie lernen die Grundlagen des Yoga und die Basisübungen kennen. Sie erhalten eine Einführung in die Meditation und lernen diese in Ruhe wie auch in Bewegung zu praktizieren. Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein verbessert Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Sie verstehen, was Yoga und Meditation in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können diese Fertigkeiten in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
Datum	02.03.2019 - 27.04.2019 / E_1271879
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00

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





Yoga und Meditation

Durchführungsort Klubschule Oerlikon, Hofwiesenstrasse 350, 8050 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	02.03.2019	10:00 - 10:50
	2 Sa	09.03.2019	10:00 - 10:50
	3 Sa	16.03.2019	10:00 - 10:50
	4 Sa	23.03.2019	10:00 - 10:50
	5 Sa	30.03.2019	10:00 - 10:50
	6 Sa	06.04.2019	10:00 - 10:50
	7 Sa	13.04.2019	10:00 - 10:50
	8 Sa	27.04.2019	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Oerlikon Tel. +41 44 278 62 62

Hofwiesenstrasse 350
8050 Zürich

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

