



Yoga

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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

07.05.2019 - 13.08.2019 / E_1292521

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga

Zeit	10:00 - 11:20 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 292.50
Durchführungsort	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	07.05.2019	10:00 - 11:20
	2 Di	14.05.2019	10:00 - 11:20
	3 Di	21.05.2019	10:00 - 11:20
	4 Di	28.05.2019	10:00 - 11:20
	5 Di	04.06.2019	10:00 - 11:20
	6 Di	11.06.2019	10:00 - 11:20
	7 Di	18.06.2019	10:00 - 11:20
	8 Di	25.06.2019	10:00 - 11:20
	9 Di	02.07.2019	10:00 - 11:20
	10 Di	13.08.2019	10:00 - 11:20

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

