



# Yoga Summer Day Retreat - Yoga Klub

<b>Beschreibung</b>	Einen Tag einfach mal die sommerliche Wärme vollumfänglich geniessen und sich die Zeit nehmen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Tagesworkshop verbessern Sie mit vielseitigen meditativen und aktivierenden Yoga-Übungen (bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation) Ihr Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein und schulen Ihre Achtsamkeit und Leistungsfähigkeit. Bei guter Witterung kann der Retreat oder einzelne Kurssequenzen auch draussen stattfinden. Begrüssen Sie die Sonne wie ein Yogi.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga</li><li>• Einstieg mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen</li><li>• Atemtechniken</li><li>• Diverse und vielfältige Yogaübungen (Asanas)</li><li>• Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Kennenlernen des Nutzens von Yoga auf Ihren Geist und Körper</li><li>• Entspannung/Meditation</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Voraussetzungen nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Frauen und Männer ab 16 Jahren.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verstehen, welchen positiven Einfluss Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche hat</li><li>• Sie kennen zahlreiche Yoga-Übungen (Asanas) und können diese in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.</li><li>• Sie kräftigen Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung</li><li>• Sie können auf das Zusammenspiel von Körper und Geist achten und fördern so Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit</li></ul>
<b>Anschluss- Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Yogakurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Profitieren Sie vom Yoga-Klub-Mehrbucherrabatt. Bei zeitgleicher Buchung erhalten Sie:
<b>Klubschule Migros Baden</b>	Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse 5400 Baden	<a href="mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch">klubschule.baden@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>





# Yoga Summer Day Retreat - Yoga Klub

- bei 3 Angebote des Yoga-Klubs: 20% auf den teuersten Kurs
- bei 4 Angebote des Yoga-Klubs: 30% Rabatt auf den teuersten Kurs
- bei 5 und mehr Angebote des Yoga-Klubs: 40% auf den teuersten Kurs

<b>Datum</b>	29.06.2019 / E_1293933		
<b>Zeit</b>	09:00 - 16:00 h		
<b>Wochentage</b>	Sa		
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 119.00		
<b>Durchführungsort</b>	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Sa	29.06.2019	09:00 - 16:00

**Klubschule Migros Baden**

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

