



Yin Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yin Yoga ist ein ruhiger, entspannender und regenerierender Yoga-Stil. Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft und Atemübungen im Vordergrund stehen, geht es im Yin Yoga vorwiegend um die Dehnung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Asanas, die Sie auf dem Boden ausführen und mehrere Minuten lang halten. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, trainieren die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit.

- 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

- Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen
- Asanas erlernen und praktisch ausführen
- Pranayamas (Atemübungen)

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

Lernziele

Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszienewebe gedehnt. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.

Anschluss-Fortsetzungskurs

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

Datum

12.02.2019 - 09.04.2019 / E_1295885

Zeit

16:45 - 17:50 h

Wochentage

Di

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yin Yoga



Garantierte Durchführung

Dauer 9 Kurstag(e). Total 11.25 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis CHF 219.40
Durchführungsort Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	12.02.2019	16:45 - 17:50
	2 Di	19.02.2019	16:45 - 17:50
	3 Di	26.02.2019	16:45 - 17:50
	4 Di	05.03.2019	16:45 - 17:50
	5 Di	12.03.2019	16:45 - 17:50
	6 Di	19.03.2019	16:45 - 17:50
	7 Di	26.03.2019	16:45 - 17:50
	8 Di	02.04.2019	16:45 - 17:50
	9 Di	09.04.2019	16:45 - 17:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

