



Hatha Yoga

Beschreibung	<p>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.</p> <p>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</p>			
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	Erwachsene			
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.			
Datum	18.07.2019 - 22.08.2019 / E_1296606			
Zeit	16:30 - 17:20 h			
Wochentage	Do			
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
Preis	CHF 110.00			
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich			
Termine	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		
Klubschule Migros Limmatplatz	Tel. +41 44 278 62 62			
Limmatstrasse 152 8005 Zürich	kundenservice-center@gmz.migros.ch klubschule.ch			



Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	18.07.2019	16:30 - 17:20
	2 Do	25.07.2019	16:30 - 17:20
	3 Do	08.08.2019	16:30 - 17:20
	4 Do	15.08.2019	16:30 - 17:20
	5 Do	22.08.2019	16:30 - 17:20