



Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik®

Beschreibung	Die Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, der Nacken zwick: Viele Verspannungen und Haltungsprobleme können mit gezielten Yoga- Übungen angegangen werden. Spiraldynamik zeigt auf, wie die Asanas (Körperhaltungen) anatomisch sinnvoll ausgeführt und verfeinert werden können. Sie entwickeln ein Gespür für alte, unbewusst ausgeführte Bewegungsabläufe und wandeln diese in natürliche, gesündere Alternativen um. Mithilfe präziser Übungen schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und verbessern Haltung und Koordination. Spiraldynamik®_Erklärvideo
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Praktisches Üben von anatomisch sinnvollen Asanas• Atem-, Entspannungs-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Schulung von Körperwahrnehmung
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene, die aktiv an ihrer Bewegung und Haltung arbeiten wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen für eine gesunde Ausrichtung kennenlernen• Eigenwahrnehmung in den Positionen verbessern• Bewusste Kontrolle der eigenen Bewegungsabläufe erlernen• Kraft und Beweglichkeit verbessern
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Kursbestätigung
Datum	02.05.2019 - 04.07.2019 / E_1297055
Zeit	07:45 - 08:45 h
Wochentage	Do
Klubschule Migros Sursee	Tel. +41 41 418 66 66
Bahnhofstrasse 30 6210 Sursee	klubschule.sursee@migros-luzern.ch klubschule.ch



Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik®

Dauer 8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 60 Minuten

Preis CHF 320.00

Durchführungsort Sportarena Campus, Campus Sursee, 6208 Oberkirch

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	02.05.2019	07:45 - 08:45
	2 Do	09.05.2019	07:45 - 08:45
	3 Do	16.05.2019	07:45 - 08:45
	4 Do	23.05.2019	07:45 - 08:45
	5 Do	06.06.2019	07:45 - 08:45
	6 Do	13.06.2019	07:45 - 08:45
	7 Do	27.06.2019	07:45 - 08:45
	8 Do	04.07.2019	07:45 - 08:45

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 30
6210 Sursee

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

