



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### 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](http://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

Erwachsene

### 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.

### Datum

08.05.2019 - 21.08.2019 / E\_1298071

### Zeit

12:35 - 13:25 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 330.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros**  
**Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62  
[kundenservice-center@gmz.migros.ch](mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	08.05.2019	12:35 - 13:25
2 Mi	15.05.2019	12:35 - 13:25
3 Mi	22.05.2019	12:35 - 13:25
4 Mi	29.05.2019	12:35 - 13:25
5 Mi	05.06.2019	12:35 - 13:25
6 Mi	12.06.2019	12:35 - 13:25
7 Mi	19.06.2019	12:35 - 13:25
8 Mi	03.07.2019	12:35 - 13:25
9 Mi	10.07.2019	12:35 - 13:25
10 Mi	17.07.2019	12:35 - 13:25
11 Mi	24.07.2019	12:35 - 13:25
12 Mi	31.07.2019	12:35 - 13:25
13 Mi	07.08.2019	12:35 - 13:25
14 Mi	14.08.2019	12:35 - 13:25
15 Mi	21.08.2019	12:35 - 13:25