



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

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

ab 09.05.2019 / E_1299092

Zeit

12:00 - 13:00 h

Wochentage

Do

Lektionsdauer

60 Minuten

Preis

ab CHF 22.00 / Lektion

Durchführungsort

Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr.2, 8640 Rapperswil

Termine

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

**Klubschule Migros
Rapperswil**
Zürcherstrasse 2
8640 Rapperswil

Tel. +41 58 568 64 20

ks.rapperswil@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	09.05.2019	12:00 - 13:00
2 Do	16.05.2019	12:00 - 13:00
3 Do	23.05.2019	12:00 - 13:00
4 Do	06.06.2019	12:00 - 13:00
5 Do	13.06.2019	12:00 - 13:00
6 Do	20.06.2019	12:00 - 13:00
7 Do	27.06.2019	12:00 - 13:00
8 Do	04.07.2019	12:00 - 13:00