



# Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. 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.

### Inhalt

- Im Kurs werden Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen praktiziert.
- Sie lernen die Philosophie des Yoga kennen.
- Sie werden sich über die Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper bewusst.

### Voraussetzung

Wenige Vorkenntnisse sind von Vorteil.

### Lernziele

Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen. Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Sie kräftigen Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung.

### Zusatzinfo

- Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshosen, T-Shirt).
- Es wird in Socken oder Barfuss trainiert.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link: \\_Kurs-Sharing-Angebot](#)

### Datum

21.03.2019 - 27.06.2019 / E\_1299228

### Zeit

20:00 - 21:15 h

### Wochentage

Do

### Dauer

13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 75 Minuten

### Preis

CHF 331.50

**Klubschule Migros  
Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
[klubschule@migrosbasel.ch](mailto:klubschule@migrosbasel.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga



## Garantierte Durchführung

### Durchführungsort

Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	21.03.2019	20:00 - 21:15
2 Do	28.03.2019	20:00 - 21:15
3 Do	04.04.2019	20:00 - 21:15
4 Do	11.04.2019	20:00 - 21:15
5 Do	25.04.2019	20:00 - 21:15
6 Do	02.05.2019	20:00 - 21:15
7 Do	09.05.2019	20:00 - 21:15
8 Do	16.05.2019	20:00 - 21:15
9 Do	23.05.2019	20:00 - 21:15
10 Do	06.06.2019	20:00 - 21:15
11 Do	13.06.2019	20:00 - 21:15
12 Do	20.06.2019	20:00 - 21:15
13 Do	27.06.2019	20:00 - 21:15