



# Yoga Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Im Yoga werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Entdecken Sie in diesem Aufbaukurs weitere Feinheiten und Qualitäten Ihrer Körperwahrnehmung. Verfeinern Sie Ihre Bewegungen und lernen Sie neue Übungen und Hilfsmittel dazu. Ziel ist die absolute körperliche und geistige Entspannung.

### Inhalt

- Erlernen von intensiven, anspruchsvollen Yogaübungen
- Vertiefung der Atem-, Entspannungs- und Konzentrations-Übungen
- Kräftigung und Beweglichkeit durch Yoga

### Voraussetzung

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse

### Lernziele

- Sie können anspruchsvollere Yoga-Übungen ausführen.
- Sie optimieren die Ausführung der bekannten Yogaübungen.
- Sie verbessern Ihre Technik und stärken Ihre Muskulatur und Ihre Körperhaltung.
- Sie beeinflussen durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre Psyche positiv.

### 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

03.04.2019 - 26.06.2019 / E\_1299427

### Zeit

18:30 - 19:45 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 75 Minuten

### Preis

CHF 280.50

### Durchführungsort

Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

### 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 Aufbau



## Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	03.04.2019	18:30 - 19:45
	2 Mi	10.04.2019	18:30 - 19:45
	3 Mi	17.04.2019	18:30 - 19:45
	4 Mi	24.04.2019	18:30 - 19:45
	5 Mi	08.05.2019	18:30 - 19:45
	6 Mi	15.05.2019	18:30 - 19:45
	7 Mi	22.05.2019	18:30 - 19:45
	8 Mi	05.06.2019	18:30 - 19:45
	9 Mi	12.06.2019	18:30 - 19:45
	10 Mi	19.06.2019	18:30 - 19:45
	11 Mi	26.06.2019	18:30 - 19:45