



Yoga (Kleingruppe)

Beschreibung	Schluss mit grauen verregneten Sonntagen und langweiligem TV-Programm! Verabschieden Sie sich vom Sofa und sagen Sie "hallo" zu unserem bunten Bildungsstundenplan. Ab sofort verbringen Sie Ihren Sonntag mit Sinn und Gleichgesinnten beim Yoga. 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	05.05.2019 - 26.05.2019 / E_1300645
Zeit	10:30 - 11:20 h
Wochentage	So
Dauer	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Klubschule Migros Basel-Gundelitor	Tel. +41 58 575 87 00
Jurastrasse 4 4053 Basel	klubschule@migrosbasel.ch klubschule.ch



Yoga (Kleingruppe)

Preis CHF 76.00

Durchführungsort Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 So	05.05.2019	10:30 - 11:20
	2 So	12.05.2019	10:30 - 11:20
	3 So	19.05.2019	10:30 - 11:20
	4 So	26.05.2019	10:30 - 11:20

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

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

