



Yoga Summer Day Retreat - Yoga Klub / Sommerkurs

Beschreibung	Einen Tag einfach mal die sommerliche Wärme vollumfänglich geniessen und sich die Zeit nehmen, Körper und Geist in Einklang zu bringen. In diesem Tagesworkshop verbessern Sie mit vielseitigen meditativen und aktivierenden Yoga-Übungen (bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation) Ihr Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein und schulen Ihre Achtsamkeit und Leistungsfähigkeit. Bei guter Witterung kann der Retreat oder einzelne Kurssequenzen auch draussen stattfinden. Begrüssen Sie die Sonne wie ein Yogi.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga• Einstieg mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen• Atemtechniken• Diverse und vielfältige Yogaübungen (Asanas)• Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Kennenlernen des Nutzens von Yoga auf Ihren Geist und Körper• Entspannung/Meditation
Voraussetzung	Es sind keine Voraussetzungen nötig.
Zielgruppe	Frauen und Männer ab 16 Jahren.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verstehen, welchen positiven Einfluss Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche hat• Sie kennen zahlreiche Yoga-Übungen (Asanas) und können diese in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.• Sie kräftigen Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung• Sie können auf das Zusammenspiel von Körper und Geist achten und fördern so Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Yogakurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Zusatzinfo	Profitieren Sie vom Yoga-Klub-Mehrbucherrabatt. Bei zeitgleicher Buchung erhalten Sie: <ul style="list-style-type: none">• bei 3 Angebote des Yoga-Klubs: 20% auf den teuersten Kurs• bei 4 Angebote des Yoga-Klubs: 30% Rabatt auf den teuersten Kurs• bei 5 und mehr Angebote des Yoga-Klubs: 40% auf den teuersten Kurs
Datum	13.07.2019 / E_1303120
Klubschule Migros Bern	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch





Yoga Summer Day Retreat - Yoga Klub / Sommerkurs

Zeit	09:00 - 14:50 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 119.00		
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	13.07.2019	09:00 - 14:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

