



Antara

Beschreibung

Antara®, das neue Bewegungskonzept, entwickelt von Karin Albrecht, verbindet neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Inhalt

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

.

Lernziele

- Stärkung der Mitte
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens

Datum

04.02.2020 - 30.06.2020 / E_1304275

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Antara

Zeit	08:30 - 09:20 h
Wochentage	Di
Dauer	22 Kurstag(e). Total 22.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 352.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	04.02.2020	08:30 - 09:20
	2 Di	11.02.2020	08:30 - 09:20
	3 Di	18.02.2020	08:30 - 09:20
	4 Di	25.02.2020	08:30 - 09:20
	5 Di	03.03.2020	08:30 - 09:20
	6 Di	10.03.2020	08:30 - 09:20
	7 Di	17.03.2020	08:30 - 09:20
	8 Di	24.03.2020	08:30 - 09:20
	9 Di	31.03.2020	08:30 - 09:20
	10 Di	07.04.2020	08:30 - 09:20
	11 Di	14.04.2020	08:30 - 09:20
	12 Di	21.04.2020	08:30 - 09:20
	13 Di	28.04.2020	08:30 - 09:20
	14 Di	05.05.2020	08:30 - 09:20
	15 Di	12.05.2020	08:30 - 09:20
	16 Di	19.05.2020	08:30 - 09:20
	17 Di	26.05.2020	08:30 - 09:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch





Antara

Termine	Tag	Datum	Zeit
	18 Di	02.06.2020	08:30 - 09:20
	19 Di	09.06.2020	08:30 - 09:20
	20 Di	16.06.2020	08:30 - 09:20
	21 Di	23.06.2020	08:30 - 09:20
	22 Di	30.06.2020	08:30 - 09:20

Klubschule Migros Chur

Gartenstrasse 5
7001 Chur

Tel. +41 58 712 44 40

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

