



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

05.11.2019 - 28.01.2020 / E_1304281

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	11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 176.00
Durchführungsort	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	05.11.2019	08:30 - 09:20
	2 Di	12.11.2019	08:30 - 09:20
	3 Di	19.11.2019	08:30 - 09:20
	4 Di	26.11.2019	08:30 - 09:20
	5 Di	03.12.2019	08:30 - 09:20
	6 Di	10.12.2019	08:30 - 09:20
	7 Di	17.12.2019	08:30 - 09:20
	8 Di	07.01.2020	08:30 - 09:20
	9 Di	14.01.2020	08:30 - 09:20
	10 Di	21.01.2020	08:30 - 09:20
	11 Di	28.01.2020	08:30 - 09:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5
7001 Chur

info.ch@gmos.ch
klubschule.ch

