



Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie suchen einen Yogakurs, in dem Sie ohne Druck zusammen mit anderen Seniorinnen und Senioren Yoga erlernen können. Hatha Yoga ist ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Es kräftigt, dehnt und lockert den ganzen Körper. Seine bewussten Atem- und Konzentrationsübungen regen den Geist an und Sie lernen sich zu entspannen.

Inhalt

- Philosophie des Yoga
- Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen
- Atemübungen
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt

Zielgruppe

Personen ab 60 Jahren

Lernziele

Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.

Datum

28.03.2019 - 11.07.2019 / E_1304775

Zeit

14:30 - 15:30 h

Wochentage

Do

Dauer

15 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 324.00

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga für Seniorinnen und Senioren



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	28.03.2019	14:30 - 15:30
2 Do	04.04.2019	14:30 - 15:30
3 Do	11.04.2019	14:30 - 15:30
4 Do	18.04.2019	14:30 - 15:30
5 Do	25.04.2019	14:30 - 15:30
6 Do	02.05.2019	14:30 - 15:30
7 Do	09.05.2019	14:30 - 15:30
8 Do	16.05.2019	14:30 - 15:30
9 Do	23.05.2019	14:30 - 15:30
10 Do	06.06.2019	14:30 - 15:30
11 Do	13.06.2019	14:30 - 15:30
12 Do	20.06.2019	14:30 - 15:30
13 Do	27.06.2019	14:30 - 15:30
14 Do	04.07.2019	14:30 - 15:30
15 Do	11.07.2019	14:30 - 15:30