



Yin Yoga (Sommerabo)

Beschreibung	<p>Yin Yoga ist ein ruhiger, entspannender und regenerierender Yoga-Stil. Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft und Atemübungen im Vordergrund stehen, geht es im Yin Yoga vorwiegend um die Dehnung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Asanas, die Sie auf dem Boden ausführen und mehrere Minuten lang halten. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, trainieren die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von QualiCert anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualicert.ch .
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen• Asanas erlernen und praktisch ausführen• Pranayamas (Atemübungen)
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszienewebe gedehnt. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	09.07.2019 - 06.08.2019 / E_1305998
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Di
Klubschule Migros Aarau	Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 5000 Aarau	klubschule.aarau@migrosaare.ch klubschule.ch



Yin Yoga (Sommerabo)

Dauer 2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 39.00

Durchführungsort Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	09.07.2019	18:00 - 18:50
	2 Di	06.08.2019	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

