



Balance Yoga

Beschreibung	Geht es Ihnen im Power Yoga zu schnell und im Hatha Yoga zu langsam? Dann finden Sie im Balance Yoga einen angenehmen, dynamischen Mittelweg. Spezifische Körperübungen (die Asanas) bilden die Grundlage von Balance Yoga. Mit deren regelmässiger Anwendung tragen Sie selber dazu bei, Gesundheit und innere Ruhe zu finden und zu pflegen. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihren Körper auf sehr gesunde und vielfältige Art und Weise.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Erlernen der bewussten Atmung• Verbesserung des Bewusstseins für den eigenen Körper• Erlernen der Basis-Übungen des Balance Yoga
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre Gesundheit und Ausgeglichenheit.• Durch die Übungen erreichen Sie mehr Kraft und Flexibilität.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshosen, T-Shirt) und Handtuch mitbringen.• Es wird in Noppen-Socken oder Barfuss trainiert.• Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: Link: _Kurs-Sharing-Angebot
Datum	02.05.2019 - 05.09.2019 / E_1307152
Zeit	12:15 - 13:05 h
Wochentage	Do
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 192.00
Durchführungsort	Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Balance Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	02.05.2019	12:15 - 13:05
	2 Do	09.05.2019	12:15 - 13:05
	3 Do	16.05.2019	12:15 - 13:05
	4 Do	23.05.2019	12:15 - 13:05
	5 Do	06.06.2019	12:15 - 13:05
	6 Do	13.06.2019	12:15 - 13:05
	7 Do	20.06.2019	12:15 - 13:05
	8 Do	27.06.2019	12:15 - 13:05
	9 Do	15.08.2019	12:15 - 13:05
	10 Do	22.08.2019	12:15 - 13:05
	11 Do	29.08.2019	12:15 - 13:05
	12 Do	05.09.2019	12:15 - 13:05