



Antara (Kleingruppe)

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	16.05.2019 - 11.07.2019 / E_1307618

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Antara (Kleingruppe)

Zeit	12:15 - 13:05 h
Wochentage	Do
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 168.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	16.05.2019	12:15 - 13:05
	2 Do	23.05.2019	12:15 - 13:05
	3 Do	06.06.2019	12:15 - 13:05
	4 Do	13.06.2019	12:15 - 13:05
	5 Do	20.06.2019	12:15 - 13:05
	6 Do	27.06.2019	12:15 - 13:05
	7 Do	04.07.2019	12:15 - 13:05
	8 Do	11.07.2019	12:15 - 13:05

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

