



# Antara (Kleingruppe)

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung der Körperwahrnehmung</li><li>• Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur</li><li>• Verbesserung der Körperhaltung</li><li>• Optimierung der Atmung</li><li>• Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit</li><li>• Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stärkung der Mitte</li><li>• Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur</li><li>• Verbesserung der Körperhaltung</li><li>• Optimierung der Atmung</li><li>• Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit</li><li>• Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens</li></ul>
<b>Datum</b>	03.10.2019 - 24.10.2019 / E_1307621
<b>Zeit</b>	12:15 - 13:05 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 84.00
<b>Klubschule Migros Wetzikon</b>	Tel. +41 58 712 44 70
Bahnhofstrasse 151 8620 Wetzikon	info.we@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Antara (Kleingruppe)

**Durchführungsort** Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	03.10.2019	12:15 - 13:05
	2 Do	10.10.2019	12:15 - 13:05
	3 Do	17.10.2019	12:15 - 13:05
	4 Do	24.10.2019	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros Wetzikon** Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151  
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

