



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

- 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

- 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

31.10.2019 - 16.01.2020 / E_1307624

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	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 210.00
Durchführungsort	Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	31.10.2019	12:15 - 13:05
	2 Do	07.11.2019	12:15 - 13:05
	3 Do	14.11.2019	12:15 - 13:05
	4 Do	21.11.2019	12:15 - 13:05
	5 Do	28.11.2019	12:15 - 13:05
	6 Do	05.12.2019	12:15 - 13:05
	7 Do	12.12.2019	12:15 - 13:05
	8 Do	19.12.2019	12:15 - 13:05
	9 Do	09.01.2020	12:15 - 13:05
	10 Do	16.01.2020	12:15 - 13:05

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

