



Yoga für Senior/innen

Beschreibung	<p>Yoga eignet sich vorzüglich für ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und geben Energie. Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert. Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe.</p> <p>Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.</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">• Philosophie des Yoga• Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen• Atemübungen• Entspannungs- und Konzentrationsübungen
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Senioren/innen
Lernziele	Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Ihre Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs nicht gefunden? Teilen Sie uns Ihren Kurswunsch mit.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen (Seniorencampus) erhalten Sie 30% Rabatt.
Datum	30.04.2019 - 02.07.2019 / E_1308719

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga für Senior/innen

Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Durchführungsort	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	30.04.2019	09:00 - 09:50
	2 Di	07.05.2019	09:00 - 09:50
	3 Di	14.05.2019	09:00 - 09:50
	4 Di	21.05.2019	09:00 - 09:50
	5 Di	28.05.2019	09:00 - 09:50
	6 Di	04.06.2019	09:00 - 09:50
	7 Di	11.06.2019	09:00 - 09:50
	8 Di	18.06.2019	09:00 - 09:50
	9 Di	25.06.2019	09:00 - 09:50
	10 Di	02.07.2019	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Olten

Tel. +41 58 568 94 94

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

klubschule.olten@migrosaare.ch
klubschule.ch

