



Antara



Garantierte Durchführung

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

21.08.2019 - 15.01.2020 / E_1308930

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mi

Dauer

20 Kurstag(e). Total 20.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 320.00

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Antara



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	21.08.2019	19:00 - 19:50
2 Mi	28.08.2019	19:00 - 19:50
3 Mi	04.09.2019	19:00 - 19:50
4 Mi	11.09.2019	19:00 - 19:50
5 Mi	18.09.2019	19:00 - 19:50
6 Mi	25.09.2019	19:00 - 19:50
7 Mi	02.10.2019	19:00 - 19:50
8 Mi	09.10.2019	19:00 - 19:50
9 Mi	16.10.2019	19:00 - 19:50
10 Mi	23.10.2019	19:00 - 19:50
11 Mi	30.10.2019	19:00 - 19:50
12 Mi	06.11.2019	19:00 - 19:50
13 Mi	13.11.2019	19:00 - 19:50
14 Mi	20.11.2019	19:00 - 19:50
15 Mi	27.11.2019	19:00 - 19:50
16 Mi	04.12.2019	19:00 - 19:50
17 Mi	11.12.2019	19:00 - 19:50
18 Mi	18.12.2019	19:00 - 19:50
19 Mi	08.01.2020	19:00 - 19:50
20 Mi	15.01.2020	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

