



Antara

| | |
|----------------------|--|
| 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 | 22.01.2020 - 08.07.2020 / E_1308932 |

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Antara

| | |
|-------------------------|---|
| Zeit | 19:00 - 19:50 h |
| Wochentage | Mi |
| Dauer | 24 Kurstag(e). Total 24.00 Lektion(en) à 50 Minuten |
| Preis | CHF 384.00 |
| Durchführungsort | Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon |

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|----------------|------------|--------------|---------------|
| | 1 Mi | 22.01.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 2 Mi | 29.01.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 3 Mi | 05.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 4 Mi | 12.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 5 Mi | 19.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 6 Mi | 26.02.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 7 Mi | 04.03.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 8 Mi | 11.03.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 9 Mi | 18.03.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 10 Mi | 25.03.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 11 Mi | 01.04.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 12 Mi | 08.04.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 13 Mi | 15.04.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 14 Mi | 22.04.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 15 Mi | 29.04.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 16 Mi | 06.05.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 17 Mi | 13.05.2020 | 19:00 - 19:50 |

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Antara

| Termine | Tag | Datum | Zeit |
|---------|-------|------------|---------------|
| | 18 Mi | 27.05.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 19 Mi | 03.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 20 Mi | 10.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 21 Mi | 17.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 22 Mi | 24.06.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 23 Mi | 01.07.2020 | 19:00 - 19:50 |
| | 24 Mi | 08.07.2020 | 19:00 - 19:50 |

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

