



Yoga

Beschreibung	<p>Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.</p> <p>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</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.
Datum	21.08.2019 - 24.06.2020 / E_1321519
Zeit	18:10 - 19:00 h
Wochentage	Mi
Dauer	43 Kurstag(e). Total 43.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 774.00 Jahreskurs
Durchführungsort	Belalpstrasse 1, 3900 Brig

Klubschule Migros Brig Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	21.08.2019	18:10 - 19:00
	2 Mi	28.08.2019	18:10 - 19:00
	3 Mi	04.09.2019	18:10 - 19:00
	4 Mi	11.09.2019	18:10 - 19:00
	5 Mi	18.09.2019	18:10 - 19:00
	6 Mi	25.09.2019	18:10 - 19:00
	7 Mi	02.10.2019	18:10 - 19:00
	8 Mi	09.10.2019	18:10 - 19:00
	9 Mi	16.10.2019	18:10 - 19:00
	10 Mi	23.10.2019	18:10 - 19:00
	11 Mi	30.10.2019	18:10 - 19:00
	12 Mi	06.11.2019	18:10 - 19:00
	13 Mi	13.11.2019	18:10 - 19:00
	14 Mi	20.11.2019	18:10 - 19:00
	15 Mi	27.11.2019	18:10 - 19:00
	16 Mi	04.12.2019	18:10 - 19:00
	17 Mi	11.12.2019	18:10 - 19:00
	18 Mi	18.12.2019	18:10 - 19:00
	19 Mi	08.01.2020	18:10 - 19:00
	20 Mi	15.01.2020	18:10 - 19:00
	21 Mi	22.01.2020	18:10 - 19:00
	22 Mi	29.01.2020	18:10 - 19:00
	23 Mi	05.02.2020	18:10 - 19:00
	24 Mi	12.02.2020	18:10 - 19:00
	25 Mi	19.02.2020	18:10 - 19:00
	26 Mi	26.02.2020	18:10 - 19:00
	27 Mi	04.03.2020	18:10 - 19:00
	28 Mi	11.03.2020	18:10 - 19:00
	29 Mi	18.03.2020	18:10 - 19:00
	30 Mi	25.03.2020	18:10 - 19:00

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch





Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	31 Mi	01.04.2020	18:10 - 19:00
	32 Mi	08.04.2020	18:10 - 19:00
	33 Mi	15.04.2020	18:10 - 19:00
	34 Mi	22.04.2020	18:10 - 19:00
	35 Mi	29.04.2020	18:10 - 19:00
	36 Mi	06.05.2020	18:10 - 19:00
	37 Mi	13.05.2020	18:10 - 19:00
	38 Mi	20.05.2020	18:10 - 19:00
	39 Mi	27.05.2020	18:10 - 19:00
	40 Mi	03.06.2020	18:10 - 19:00
	41 Mi	10.06.2020	18:10 - 19:00
	42 Mi	17.06.2020	18:10 - 19:00
	43 Mi	24.06.2020	18:10 - 19:00

Klubschule Migros Brig

Tel. +41 27 720 66 50

Belalpstrasse 1
3900 Brig

eclub.brig@migrosvs.ch
ecole-club.ch

