



Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik® KGR

Beschreibung	Die Schultern sind verspannt, der Rücken schmerzt, der Nacken zwickt: Viele Verspannungen und Haltungsprobleme können mit gezielten Yoga- Übungen angegangen werden. Spiraldynamik zeigt auf, wie die Asanas (Körperhaltungen) anatomisch sinnvoll ausgeführt und verfeinert werden können. Sie entwickeln ein Gespür für alte, unbewusst ausgeführte Bewegungsabläufe und wandeln diese in natürliche, gesündere Alternativen um. Mithilfe präziser Übungen schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und verbessern Haltung und Koordination. Spiraldynamik®_Erklärvideo
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Praktisches Üben von anatomisch sinnvollen Asanas• Atem-, Entspannungs-, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Schulung von Körperwahrnehmung
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Erwachsene, die aktiv an ihrer Bewegung und Haltung arbeiten wollen.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Grundlagen für eine gesunde Ausrichtung kennenlernen• Eigenwahrnehmung in den Positionen verbessern• Bewusste Kontrolle der eigenen Bewegungsabläufe erlernen• Kraft und Beweglichkeit verbessern
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Kursbestätigung
Datum	04.07.2019 - 12.09.2019 / E_1325104
Zeit	19:00 - 20:00 h
Wochentage	Do
Dauer	8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 60 Minuten
Preis	CHF 320.00
Durchführungsort	Sportarena Campus, Campus Sursee, 6208 Oberkirch

Klubschule Migros Sursee Tel. +41 41 418 66 66
Bahnhofstrasse 30 klubschule.sursee@migros-luzern.ch
6210 Sursee klubschule.ch





Yoga nach Prinzipien der Spiraldynamik® KGR

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	04.07.2019	19:00 - 20:00
	2 Do	11.07.2019	19:00 - 20:00
	3 Do	18.07.2019	19:00 - 20:00
	4 Do	25.07.2019	19:00 - 20:00
	5 Do	08.08.2019	19:00 - 20:00
	6 Do	22.08.2019	19:00 - 20:00
	7 Do	29.08.2019	19:00 - 20:00
	8 Do	12.09.2019	19:00 - 20:00

Klubschule Migros Sursee

Bahnhofstrasse 30
6210 Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

klubschule.sursee@migros-luzern.ch
klubschule.ch

