



# Yoga Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Im Yoga werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Entdecken Sie in diesem Aufbaukurs weitere Feinheiten und Qualitäten Ihrer Körperwahrnehmung. Verfeinern Sie Ihre Bewegungen und lernen Sie neue Übungen und Hilfsmittel dazu. Ziel ist die absolute körperliche und geistige Entspannung.

### Inhalt

- Erlernen von intensiven, anspruchsvollen Yogaübungen
- Vertiefung der Atem-, Entspannungs- und Konzentrations-Übungen
- Kräftigung und Beweglichkeit durch Yoga

### Voraussetzung

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse

### Lernziele

- Sie können anspruchsvollere Yoga-Übungen ausführen.
- Sie optimieren die Ausführung der bekannten Yogaübungen.
- Sie verbessern Ihre Technik und stärken Ihre Muskulatur und Ihre Körperhaltung.
- Sie beeinflussen durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre Psyche positiv.

### Zusatzinfo

- Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshosen, T-Shirt).
- Es wird in Socken oder Barfuss trainiert.
- Profitieren Sie in diesem Kurs vom attraktiven Kurs-Sharing-Angebot. Weitere Kurse zum Sharen finden sie hier: [Link:\\_Kurs-Sharing-Angebot](#)

### Datum

15.08.2019 - 17.10.2019 / E\_1326517

### Zeit

20:00 - 21:15 h

### Wochentage

Do

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 75 Minuten

### Preis

CHF 255.00

### Durchführungsort

Leimgrubenweg 4-6, 4. Stock, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	15.08.2019	20:00 - 21:15



# Yoga Aufbau



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	22.08.2019	20:00 - 21:15
3 Do	29.08.2019	20:00 - 21:15
4 Do	05.09.2019	20:00 - 21:15
5 Do	12.09.2019	20:00 - 21:15
6 Do	19.09.2019	20:00 - 21:15
7 Do	26.09.2019	20:00 - 21:15
8 Do	03.10.2019	20:00 - 21:15
9 Do	10.10.2019	20:00 - 21:15
10 Do	17.10.2019	20:00 - 21:15