



Welcher Yogi bist Du? Yoga Klub - Workshop



Garantierte Durchführung

Beschreibung

In diesem Kurzworkshop zeigen wir Ihnen, welcher Yoga-Stil am besten zu Ihnen und Ihren Wünschen passt. Vorgestellt werden Hatha-, Vinyasa-, Yin-, Aerial- (Antigravity-) und Power-Yoga. Sie erhalten Einblick in die verschiedenen Philosophien und erleben exemplarisch die Unterschiede und Besonderheiten der einzelnen vorgestellten Yoga-Arten und -stile. Von ruhig und entspannend bis hin zu schweisstreibend und anspruchsvoll. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Yogastile inspirieren und erleben Sie durch das Zusammenspiel von Körper und Geist eine Verbesserung der inneren Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Ein Grund mehr, sich dem eigenen Yoga-Typ bewusst zu werden. Yoga ist mehr als ein Trend!

Inhalt

- Kurze Theorie zur Geschichte und Wirkung von Yoga
- Überblick der einzelnen Yoga-Arten und -stile
- Exemplarisches und praktisches Erleben von Übungen aus den einzelnen Yoga-Arten und -stile

Voraussetzung

Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Personen, die noch keine Yogaerfahrung haben, wie auch für Personen die bisher nur einen Yoga- Stil kennen und die Unterschiede und Besonderheiten der einzelnen Yoga- Stile und -arten erfahren möchten.

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren

Lernziele

- Sie erhalten Einblick in die unterschiedlichen Yoga-Arten und -stile
- Sie kennen die verschiedenen Philosophien und Schwerpunkte der vorgestellten Yoga-Arten und -stile
- Sie erleben anhand exemplarischer Sequenzen, welcher Yogastil Ihnen persönlich am besten zusagt
- Sie erkennen und fühlen, welche Wirkung Yoga auf Ihren Körper und Geist und somit Ihre Gesundheit und Ausgeglichenheit bei regelmässigem Training haben kann
- Sie sind in der Lage, sich für einen für Sie passenden Yogastil zu entscheiden

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Yogakurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

Profitieren Sie vom Yoga-Klub-Mehrbucherrabatt. Bei zeitgleicher Buchung erhalten Sie:

- bei 3 Angebote des Yoga-Klubs: 20% auf den teuersten Kurs
- bei 4 Angebote des Yoga-Klubs: 30% Rabatt auf den teuersten Kurs
- bei 5 und mehr Angebote des Yoga-Klubs: 40% auf den teuersten Kurs

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Welcher Yogi bist Du? Yoga Klub - Workshop



Garantierte Durchführung

Datum	14.03.2020 / E_1348932		
Zeit	09:00 - 11:50 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 59.00		
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	14.03.2020	09:00 - 11:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

