



Antara

Beschreibung	Antara® ist ein etabliertes Bewegungskonzept, das neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. 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	Personen ab 16 Jahren
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
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	30.09.2020 - 23.12.2020 / E_1411156
Zeit	19:00 - 19:50 h
Wochentage	Mi
Klubschule Migros Wetzikon	Tel. +41 58 712 44 70
Bahnhofstrasse 151 8620 Wetzikon	info.we@gmos.ch klubschule.ch



Antara

Dauer 13 Kurstag(e). Total 13.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 208.00

Durchführungsort Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	30.09.2020	19:00 - 19:50
	2 Mi	07.10.2020	19:00 - 19:50
	3 Mi	14.10.2020	19:00 - 19:50
	4 Mi	21.10.2020	19:00 - 19:50
	5 Mi	28.10.2020	19:00 - 19:50
	6 Mi	04.11.2020	19:00 - 19:50
	7 Mi	11.11.2020	19:00 - 19:50
	8 Mi	18.11.2020	19:00 - 19:50
	9 Mi	25.11.2020	19:00 - 19:50
	10 Mi	02.12.2020	19:00 - 19:50
	11 Mi	09.12.2020	19:00 - 19:50
	12 Mi	16.12.2020	19:00 - 19:50
	13 Mi	23.12.2020	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

