



Yoga Pranayama

Beschreibung	Mit der richtigen Atemtechnik können wir Einfluss auf unser Nervensystem und unsere Atemorgane nehmen. Atem kann verschiedene Wirkungen haben und belebend, beruhigend oder ausgleichend wirken. In diesem Kurs praktizieren Sie verschiedene Atemtechniken und die dazu passenden Yoga-Asanas. Mit diesen Techniken können Sie sich Ihre eigenen täglichen Rituale entwickeln, welche Ihnen zu mehr Ruhe und Stärke im Alltag verhelfen können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Kurze Theorie über die Atemtechnik und ihre Wirkung auf den Körper• Praktische Atemübungen und -techniken• Passende Yoga-Asanas zu jeder Atemtechnik• Atemrituale, die im Alltag angewendet werden können
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie kennen verschiedene Atemtechniken und ihre Wirkungen auf Körper und Geist• Sie können Atemübungen und -techniken selbstständig anwenden• Sie kennen passende Yoga-Asanas zu jeder Atemtechnik
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	18.11.2021 - 10.02.2022 / E_1412820
Zeit	09:00 - 09:50 h
Wochentage	Do
Dauer	12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 212.75
Durchführungsort	Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Bern	Tel. +41 58 568 00 30
Welle7 / Schanzenstrasse 5 3008 Bern	klubschule.bern@migrosaare.ch klubschule.ch





Yoga Pranayama

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	18.11.2021	09:00 - 09:50
	2 Do	25.11.2021	09:00 - 09:50
	3 Do	02.12.2021	09:00 - 09:50
	4 Do	09.12.2021	09:00 - 09:50
	5 Do	16.12.2021	09:00 - 09:50
	6 Do	23.12.2021	09:00 - 09:50
	7 Do	06.01.2022	09:00 - 09:50
	8 Do	13.01.2022	09:00 - 09:50
	9 Do	20.01.2022	09:00 - 09:50
	10 Do	27.01.2022	09:00 - 09:50
	11 Do	03.02.2022	09:00 - 09:50
	12 Do	10.02.2022	09:00 - 09:50

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

