



# Balance Yoga

<b>Beschreibung</b>	Geht es Ihnen im Poweryoga zu schnell und im Hatha Yoga zu langsam? Dann finden Sie im Balance Yoga einen sportlichen, erdigen Mittelweg. Kräftigen, dehnen, entspannen: spezifische Körperübungen (die Asanas) bilden die Grundlage von Balance Yoga. Mit deren regelmässiger Anwendung tragen Sie selber dazu bei, Gesundheit und innere Ruhe zu finden und zu pflegen.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erlernen der bewussten Atmung</li><li>• Verbessern des Bewusstseins für den eigenen Körper</li><li>• Erlernen der Basis Übungen des Balance Yoga</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	Verbessern der Gesundheit und Ausgeglichenheit
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	09.04.2021 - 20.08.2021 / E_1430635
<b>Zeit</b>	12:15 - 13:05 h
<b>Wochentage</b>	Fr
<b>Dauer</b>	14 Kurstag(e). Total 14.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 252.00
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	09.04.2021	12:15 - 13:05
	2 Fr	16.04.2021	12:15 - 13:05
	3 Fr	23.04.2021	12:15 - 13:05
	4 Fr	30.04.2021	12:15 - 13:05
	5 Fr	07.05.2021	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros Chur** Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur  
info.ch@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Balance Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	6 Fr	21.05.2021	12:15 - 13:05
	7 Fr	28.05.2021	12:15 - 13:05
	8 Fr	04.06.2021	12:15 - 13:05
	9 Fr	11.06.2021	12:15 - 13:05
	10 Fr	18.06.2021	12:15 - 13:05
	11 Fr	25.06.2021	12:15 - 13:05
	12 Fr	06.08.2021	12:15 - 13:05
	13 Fr	13.08.2021	12:15 - 13:05
	14 Fr	20.08.2021	12:15 - 13:05

**Klubschule Migros Chur**

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

[info.ch@gmos.ch](mailto:info.ch@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

