



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	07.01.2022 - 11.03.2022 / E_1456318
Zeit	13:15 - 14:05 h
Wochentage	Fr
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Durchführungsort	Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn

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

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga Pranayama

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Fr	07.01.2022	13:15 - 14:05
	2 Fr	14.01.2022	13:15 - 14:05
	3 Fr	21.01.2022	13:15 - 14:05
	4 Fr	28.01.2022	13:15 - 14:05
	5 Fr	04.02.2022	13:15 - 14:05
	6 Fr	11.02.2022	13:15 - 14:05
	7 Fr	18.02.2022	13:15 - 14:05
	8 Fr	25.02.2022	13:15 - 14:05
	9 Fr	04.03.2022	13:15 - 14:05
	10 Fr	11.03.2022	13:15 - 14:05

Klubschule Migros Solothurn Tel. +41 58 568 96 00

Dornacherstrasse 26
4500 Solothurn

klubschule.solothurn@migrosaare.ch
klubschule.ch

