



Hatha Yoga für Frauen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Dieses Yoga ist für die Frau in allen Lebensphasen. Es werden gezielt Körperhaltungen, die für den weiblichen Körper sind, angeleitet und die Atmung, Entspannung, Konzentration und Meditation bewusst trainiert. Die ausgewählten Übungen wirken ausgleichend auf Ihren Hormonhaushalt. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit, Kraft und Entspannungsfähigkeit und verbessern auf diese Weise Ihr allgemeines Wohlbefinden.

Inhalt

Theorie:

- Einführung in die Philosophie des Yoga
- Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper Praxis:
- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Frauen, Teenager bis reifes Alter

Lernziele

- Sie lernen, wie sie Körperhaltungen in Verbindung mit Atmung, Entspannung und Konzentration einnehmen und wie Sie sich damit etwas Gutes tun.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Datum

19.04.2021 - 26.04.2021 / E_1462907

Zeit

11:25 - 12:15 h

Wochentage

Mo

Dauer

2 Kurstag(e). Total 2.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 44.00

Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	19.04.2021	11:25 - 12:15
2 Mo	26.04.2021	11:25 - 12:15