



DAYO Dance-Yoga

Beschreibung	Inspiziert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Dance-Yoga Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO Dance-Yoga bietet Ihnen Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Diverse Yogaelemente werden tänzerisch zu einer Choreographie aufgebaut.• Die finale Choreographie wird zu einem bestimmten Lied mehrfach durchgetanzt.
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Erfahrung mit einzelnen Yoga-Grundpositionen ist von Vorteil.• Die Choreographie jeder Lektion wird Element für Element aufgebaut, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Die aufgebaute Choreographie verbessert Ihre Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance, Ausstrahlung und Koordination.• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und tun gleichermaßen Gutes für Körper und Geist.• Sie bauen durch die regelmässige Bewegung mentalen Stress ab.
Zusatzinfo	Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: www.qualitop.ch
Datum	04.10.2021 - 08.11.2021 / E_1471490
Zeit	20:15 - 21:05 h
Wochentage	Mo
Dauer	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 100.00
Durchführungsort	Einkaufszentrum Sonnenhof, Zürcherstr. 2, 8640 Rapperswil



DAYO Dance-Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	04.10.2021	20:15 - 21:05
	2 Mo	11.10.2021	20:15 - 21:05
	3 Mo	18.10.2021	20:15 - 21:05
	4 Mo	25.10.2021	20:15 - 21:05
	5 Mo	08.11.2021	20:15 - 21:05