



Yin Yoga

Beschreibung	Yin Yoga ist ein ruhiger, entspannender und regenerierender Yoga-Stil. Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft und Atemübungen im Vordergrund stehen, geht es im Yin Yoga vorwiegend um die Dehnung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Asanas, die Sie auf dem Boden ausführen und mehrere Minuten lang halten. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, trainieren die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen• Asanas erlernen und praktisch ausführen• Pranayamas (Atemübungen)
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszien-gewebe gedehnt. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	27.10.2022 - 05.01.2023 / E_1478876
Zeit	18:15 - 19:05 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden
Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

Tel. +41 58 568 97 97

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Yin Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	27.10.2022	18:15 - 19:05
	2 Do	03.11.2022	18:15 - 19:05
	3 Do	10.11.2022	18:15 - 19:05
	4 Do	17.11.2022	18:15 - 19:05
	5 Do	24.11.2022	18:15 - 19:05
	6 Do	01.12.2022	18:15 - 19:05
	7 Do	08.12.2022	18:15 - 19:05
	8 Do	15.12.2022	18:15 - 19:05
	9 Do	22.12.2022	18:15 - 19:05
	10 Do	05.01.2023	18:15 - 19:05

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

