



Vinyasa Yoga Lunch Flow



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Während Ihrer Mittagspause stärken wir Ihren Körper und Geist gezielt mit einer Vinyasa Yoga Flow Lektion. Vinyasa ist ein körperlich dynamischer und kraftvoller Yogastil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen (Asana) und die Atmung fließend ineinander übergehen. Vinyasa fördert die Balance, Ausdauer sowie die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Es ist ein intensives Yoga, welches durch den Atemrhythmus geführt wird.
Inhalt	Durchführen von fließenden und kräftigenden Übungen in Verbindung von Körperhaltung und Atmung.
Voraussetzung	Yoga Grundkenntnisse
Zielgruppe	Personen ab 16 Jahren
Lernziele	Mit freiem Kopf und gestärktem Körper aus der Mittagspause gehen, um den Tag positiv fortzusetzen.
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Folgekurs
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	26.08.2021 - 23.12.2021 / E_1502442
Zeit	12:00 - 13:00 h
Wochentage	Do
Dauer	18 Kurstag(e). Total 21.60 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 388.80
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	26.08.2021	12:00 - 13:00
	2 Do	02.09.2021	12:00 - 13:00

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Vinyasa Yoga Lunch Flow



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	09.09.2021	12:00 - 13:00
4 Do	16.09.2021	12:00 - 13:00
5 Do	23.09.2021	12:00 - 13:00
6 Do	30.09.2021	12:00 - 13:00
7 Do	07.10.2021	12:00 - 13:00
8 Do	14.10.2021	12:00 - 13:00
9 Do	21.10.2021	12:00 - 13:00
10 Do	28.10.2021	12:00 - 13:00
11 Do	04.11.2021	12:00 - 13:00
12 Do	11.11.2021	12:00 - 13:00
13 Do	18.11.2021	12:00 - 13:00
14 Do	25.11.2021	12:00 - 13:00
15 Do	02.12.2021	12:00 - 13:00
16 Do	09.12.2021	12:00 - 13:00
17 Do	16.12.2021	12:00 - 13:00
18 Do	23.12.2021	12:00 - 13:00