



Antara (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Antara® ist ein etabliertes Bewegungskonzept, das neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Inhalt

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

- Stärkung der Mitte
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

18.08.2021 - 20.10.2021 / E_1504265

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Mi

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Antara (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis CHF 210.00

Durchführungsort Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	18.08.2021	19:00 - 19:50
	2 Mi	25.08.2021	19:00 - 19:50
	3 Mi	01.09.2021	19:00 - 19:50
	4 Mi	08.09.2021	19:00 - 19:50
	5 Mi	15.09.2021	19:00 - 19:50
	6 Mi	22.09.2021	19:00 - 19:50
	7 Mi	29.09.2021	19:00 - 19:50
	8 Mi	06.10.2021	19:00 - 19:50
	9 Mi	13.10.2021	19:00 - 19:50
	10 Mi	20.10.2021	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

