



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

### Inhalt

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

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.

### Zusatzinfo

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

### Datum

04.01.2022 - 05.07.2022 / E\_1507007

### Zeit

17:30 - 18:20 h

### Wochentage

Di

### Dauer

27 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 486.00

### Durchführungsort

EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
[info.fr@gmos.ch](mailto:info.fr@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	04.01.2022	17:30 - 18:20
2 Di	11.01.2022	17:30 - 18:20
3 Di	18.01.2022	17:30 - 18:20
4 Di	25.01.2022	17:30 - 18:20
5 Di	01.02.2022	17:30 - 18:20
6 Di	08.02.2022	17:30 - 18:20
7 Di	15.02.2022	17:30 - 18:20
8 Di	22.02.2022	17:30 - 18:20
9 Di	01.03.2022	17:30 - 18:20
10 Di	08.03.2022	17:30 - 18:20
11 Di	15.03.2022	17:30 - 18:20
12 Di	22.03.2022	17:30 - 18:20
13 Di	29.03.2022	17:30 - 18:20
14 Di	05.04.2022	17:30 - 18:20
15 Di	12.04.2022	17:30 - 18:20
16 Di	19.04.2022	17:30 - 18:20
17 Di	26.04.2022	17:30 - 18:20
18 Di	03.05.2022	17:30 - 18:20
19 Di	10.05.2022	17:30 - 18:20
20 Di	17.05.2022	17:30 - 18:20
21 Di	24.05.2022	17:30 - 18:20
22 Di	31.05.2022	17:30 - 18:20
23 Di	07.06.2022	17:30 - 18:20
24 Di	14.06.2022	17:30 - 18:20
25 Di	21.06.2022	17:30 - 18:20
26 Di	28.06.2022	17:30 - 18:20
27 Di	05.07.2022	17:30 - 18:20