



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Veranstaltung mit Zertifikatspflicht

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

07.09.2021 - 21.12.2021 / E\_1507772

### Zeit

19:05 - 19:55 h

### Wochentage

Di

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 288.00

### Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	07.09.2021	19:05 - 19:55
2 Di	14.09.2021	19:05 - 19:55
3 Di	21.09.2021	19:05 - 19:55
4 Di	28.09.2021	19:05 - 19:55
5 Di	05.10.2021	19:05 - 19:55
6 Di	12.10.2021	19:05 - 19:55
7 Di	19.10.2021	19:05 - 19:55
8 Di	26.10.2021	19:05 - 19:55
9 Di	02.11.2021	19:05 - 19:55
10 Di	09.11.2021	19:05 - 19:55
11 Di	16.11.2021	19:05 - 19:55
12 Di	23.11.2021	19:05 - 19:55
13 Di	30.11.2021	19:05 - 19:55
14 Di	07.12.2021	19:05 - 19:55
15 Di	14.12.2021	19:05 - 19:55
16 Di	21.12.2021	19:05 - 19:55

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

