



# 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

18.08.2021 - 22.12.2021 / E\_1520652

### Zeit

17:50 - 19:05 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

19 Kurstag(e). Total 28.50 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 513.00

### Durchführungsort

Schloss, 9320 Arbon

### Termine

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

### Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

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





# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	18.08.2021	17:50 - 19:05
2 Mi	25.08.2021	17:50 - 19:05
3 Mi	01.09.2021	17:50 - 19:05
4 Mi	08.09.2021	17:50 - 19:05
5 Mi	15.09.2021	17:50 - 19:05
6 Mi	22.09.2021	17:50 - 19:05
7 Mi	29.09.2021	17:50 - 19:05
8 Mi	06.10.2021	17:50 - 19:05
9 Mi	13.10.2021	17:50 - 19:05
10 Mi	20.10.2021	17:50 - 19:05
11 Mi	27.10.2021	17:50 - 19:05
12 Mi	03.11.2021	17:50 - 19:05
13 Mi	10.11.2021	17:50 - 19:05
14 Mi	17.11.2021	17:50 - 19:05
15 Mi	24.11.2021	17:50 - 19:05
16 Mi	01.12.2021	17:50 - 19:05
17 Mi	08.12.2021	17:50 - 19:05
18 Mi	15.12.2021	17:50 - 19:05
19 Mi	22.12.2021	17:50 - 19:05

Klubschule Migros Arbon

Tel. +41 58 712 44 20

Schloss  
9320 Arbon

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

