



Inside Flow Yoga (Kleingruppe) / Workshop

Beschreibung	Diese Yoga-Einheit ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine Stunde im Fluss, es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet vom Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und Ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen		
Voraussetzung	Workshop für Geübte und Fortgeschrittene		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit• Sie steigern Ihre Kondition		
Methodik/Didaktik	Frontalunterricht		
Datum	11.12.2021 / E_1520771		
Zeit	08:30 - 11:20 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 69.00		
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	11.12.2021	08:30 - 11:20

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

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

