



# 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

Alle, die sich bewegen möchten und etwas für Ihre Gesundheit tun möchten.

### 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

Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

31.08.2021 - 21.12.2021 / E\_1525797

### Zeit

11:25 - 12:15 h

### Wochentage

Di

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 374.00

### Durchführungsort

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

**Klubschule Migros  
Limmatplatz**  
Limmatstrasse 152  
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62  
[kundenservice-center@gmz.migros.ch](mailto:kundenservice-center@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	31.08.2021	11:25 - 12:15
2 Di	07.09.2021	11:25 - 12:15
3 Di	14.09.2021	11:25 - 12:15
4 Di	21.09.2021	11:25 - 12:15
5 Di	28.09.2021	11:25 - 12:15
6 Di	05.10.2021	11:25 - 12:15
7 Di	12.10.2021	11:25 - 12:15
8 Di	19.10.2021	11:25 - 12:15
9 Di	26.10.2021	11:25 - 12:15
10 Di	02.11.2021	11:25 - 12:15
11 Di	09.11.2021	11:25 - 12:15
12 Di	16.11.2021	11:25 - 12:15
13 Di	23.11.2021	11:25 - 12:15
14 Di	30.11.2021	11:25 - 12:15
15 Di	07.12.2021	11:25 - 12:15
16 Di	14.12.2021	11:25 - 12:15
17 Di	21.12.2021	11:25 - 12:15