



Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga eignet sich vorzüglich für ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und geben Energie. Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert. Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Philosophie des Yoga
- Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen
- Atemübungen
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Ihre Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Zusatzinfo

- Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ([Seniorencampus](#)) erhalten Sie 30% Rabatt.

Datum

21.09.2021 - 07.12.2021 / E_1525953

Zeit

09:15 - 10:05 h

Wochentage

Di

Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 214.50

Durchführungsort

Hintere Hauptgasse 3, 4800 Zofingen

Klubschule Migros Zofingen

Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch





Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	21.09.2021	09:15 - 10:05
	2 Di	28.09.2021	09:15 - 10:05
	3 Di	12.10.2021	09:15 - 10:05
	4 Di	19.10.2021	09:15 - 10:05
	5 Di	26.10.2021	09:15 - 10:05
	6 Di	02.11.2021	09:15 - 10:05
	7 Di	09.11.2021	09:15 - 10:05
	8 Di	16.11.2021	09:15 - 10:05
	9 Di	23.11.2021	09:15 - 10:05
	10 Di	30.11.2021	09:15 - 10:05
	11 Di	07.12.2021	09:15 - 10:05

Klubschule Migros Zofingen Tel. +41 58 568 93 93

Hintere Hauptgasse 3
4800 Zofingen

klubschule.zofingen@migrosaare.ch
klubschule.ch

