



DAYO Dance-Yoga - Onlinekurs

Beschreibung	<ul style="list-style-type: none">• Inspiriert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Dance-Yoga Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermassen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO Dance-Yoga bietet Ihnen Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.• Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Diverse Yogaelemente werden tänzerisch zu einer Choreographie aufgebaut.• Die finale Choreographie wird zu einem bestimmten Lied mehrfach durchgetanzt.
Voraussetzung	<ul style="list-style-type: none">• Erfahrung mit einzelnen Yoga-Grundpositionen ist von Vorteil.• Die Choreographie jeder Lektion wird Element für Element aufgebaut, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.• Dieser Kurs finden online via Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart einen Zugangscode und eine Anleitung, wie Sie sich in Zoom einwählen können. Sie benötigen für diesen Kurs ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Bildschirm und Lautsprecher. Ein Mikrofon und Kamera sind nicht zwingend, jedoch sinnvoll, damit die Kursleitung Sie sehen und korrigieren kann und damit Sie mit der Kursleitung kommunizieren können.• Sie benötigen für die Lektion bequeme Kleidung und ausreichend Platz.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Die aufgebaute Choreographie verbessert Ihre Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance, Ausstrahlung und Koordination.• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und tun gleichermassen Gutes für Körper und Geist.• Sie bauen durch die regelmässige Bewegung mentalen Stress ab.
Datum	17.11.2021 - 22.12.2021 / E_1530707
Zeit	07:40 - 08:30 h
Wochentage	Mi
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 90.00

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





DAYO Dance-Yoga - Onlinekurs

Durchführungsort AL-Online, Online,

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	17.11.2021	07:40 - 08:30
	2 Mi	24.11.2021	07:40 - 08:30
	3 Mi	01.12.2021	07:40 - 08:30
	4 Mi	08.12.2021	07:40 - 08:30
	5 Mi	15.12.2021	07:40 - 08:30
	6 Mi	22.12.2021	07:40 - 08:30

Klubschule Migros Altstetten Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

