



# Hatha Yoga

<b>Beschreibung</b>	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.		
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga</li><li>• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper</li></ul>		
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene		
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.</li><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.</li></ul>		
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
<b>Datum</b>	10.02.2022 - 25.08.2022 / E_1531073		
<b>Zeit</b>	18:05 - 19:20 h		
<b>Wochentage</b>	Do		
<b>Dauer</b>	22 Kurstag(e). Total 33.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
<b>Preis</b>	CHF 594.00		
<b>Durchführungsort</b>	Gartenstrasse 5, 7000 Chur		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
<b>Klubschule Migros Chur</b>	Tel. +41 58 712 44 40		
Gartenstrasse 5 7001 Chur	info.ch@gmos.ch <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>		



# Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	10.02.2022	18:05 - 19:20
	2 Do	17.02.2022	18:05 - 19:20
	3 Do	24.02.2022	18:05 - 19:20
	4 Do	03.03.2022	18:05 - 19:20
	5 Do	10.03.2022	18:05 - 19:20
	6 Do	17.03.2022	18:05 - 19:20
	7 Do	24.03.2022	18:05 - 19:20
	8 Do	31.03.2022	18:05 - 19:20
	9 Do	07.04.2022	18:05 - 19:20
	10 Do	21.04.2022	18:05 - 19:20
	11 Do	28.04.2022	18:05 - 19:20
	12 Do	05.05.2022	18:05 - 19:20
	13 Do	12.05.2022	18:05 - 19:20
	14 Do	19.05.2022	18:05 - 19:20
	15 Do	02.06.2022	18:05 - 19:20
	16 Do	09.06.2022	18:05 - 19:20
	17 Do	16.06.2022	18:05 - 19:20
	18 Do	23.06.2022	18:05 - 19:20
	19 Do	30.06.2022	18:05 - 19:20
	20 Do	07.07.2022	18:05 - 19:20
	21 Do	18.08.2022	18:05 - 19:20
	22 Do	25.08.2022	18:05 - 19:20

Klubschule Migros Chur

Tel. +41 58 712 44 40

Gartenstrasse 5  
7001 Chur

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

