



# Hatha Yoga Einsteigerkurs



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Hatha Yoga steht für die körperbetonte Yoga-Praxis. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Lernen Sie in diesem Basiskurs, wie Sie Ihren Körper wahrnehmen, Ihren Energiefluss und Ihre innere und äussere Ausgewogenheit beeinflussen. Sie bauen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten von Mal zu Mal auf. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder fließen und so die geistige Konzentration fördern.

### Inhalt

- Grundtechniken der Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Einführung in die Philosophie des Yoga
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie lernen die Grundtechniken des Zusammenspiels von Körper, Geist und Bewusstsein und verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.
- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

28.09.2021 - 30.11.2021 / E\_1535442

### Zeit

19:30 - 20:45 h

### Wochentage

Di

### Dauer

10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 292.50

### Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

### Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

[klubschule.baden@migrosaare.ch](mailto:klubschule.baden@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga Einsteigerkurs



## Garantierte Durchführung

Termine  
Termine

Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit
1 Di	28.09.2021	19:30 - 20:45
2 Di	05.10.2021	19:30 - 20:45
3 Di	12.10.2021	19:30 - 20:45
4 Di	19.10.2021	19:30 - 20:45
5 Di	26.10.2021	19:30 - 20:45
6 Di	02.11.2021	19:30 - 20:45
7 Di	09.11.2021	19:30 - 20:45
8 Di	16.11.2021	19:30 - 20:45
9 Di	23.11.2021	19:30 - 20:45
10 Di	30.11.2021	19:30 - 20:45

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse  
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

