



Hatha Yoga

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	Männer und Frauen ab 16 Jahren
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	21.12.2021 - 01.03.2022 / E_1535731
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 195.00
Durchführungsort	Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau Tel. +41 58 568 98 00
Bleichemattstrasse 42 klubschule.aarau@migrosaare.ch
5000 Aarau klubschule.ch





Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	21.12.2021	18:00 - 18:50
	2 Di	04.01.2022	18:00 - 18:50
	3 Di	11.01.2022	18:00 - 18:50
	4 Di	18.01.2022	18:00 - 18:50
	5 Di	25.01.2022	18:00 - 18:50
	6 Di	01.02.2022	18:00 - 18:50
	7 Di	08.02.2022	18:00 - 18:50
	8 Di	15.02.2022	18:00 - 18:50
	9 Di	22.02.2022	18:00 - 18:50
	10 Di	01.03.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

