



Vinyasa Yoga

Beschreibung	Vinyasa Yoga verbindet die klassischen Asanas (Körperhaltungen) des Hatha Yogas zu einem Fluss von Bewegungen im Rhythmus der Atmung. Im Kurs Vinyasa Yoga lernen Sie, die Übungen achtsam, bewusst und mit Sinn für Details auszuführen. Dabei bauen Sie Kraft auf und verbessern Ihre Beweglichkeit und Ausdauer.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen mit Sonnengruss• Dynamische Asana im Stand• Vertiefung im Sitz und Umkehrhaltungen• Entspannung und Meditation
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene die Yoga von Grund auf lernen oder bereits erworbene Kenntnisse überprüfen und festigen möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Den eigenen Körper beobachten und kennenlernen• Verbessern von Beweglichkeit, Balance und Aufbau von Kraft• Innere Ausgeglichenheit fördern• Stress durch körperliche Herausforderung abbauen
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	24.08.2022 - 21.12.2022 / E_1535909
Zeit	19:10 - 20:00 h
Wochentage	Mi
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 324.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Vinyasa Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	24.08.2022	19:10 - 20:00
	2 Mi	31.08.2022	19:10 - 20:00
	3 Mi	07.09.2022	19:10 - 20:00
	4 Mi	14.09.2022	19:10 - 20:00
	5 Mi	21.09.2022	19:10 - 20:00
	6 Mi	28.09.2022	19:10 - 20:00
	7 Mi	05.10.2022	19:10 - 20:00
	8 Mi	12.10.2022	19:10 - 20:00
	9 Mi	19.10.2022	19:10 - 20:00
	10 Mi	26.10.2022	19:10 - 20:00
	11 Mi	02.11.2022	19:10 - 20:00
	12 Mi	09.11.2022	19:10 - 20:00
	13 Mi	16.11.2022	19:10 - 20:00
	14 Mi	23.11.2022	19:10 - 20:00
	15 Mi	30.11.2022	19:10 - 20:00
	16 Mi	07.12.2022	19:10 - 20:00
	17 Mi	14.12.2022	19:10 - 20:00
	18 Mi	21.12.2022	19:10 - 20:00