



# Vinyasa Yoga Lunch Flow



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Während Ihrer Mittagspause stärken wir Ihren Körper und Geist gezielt mit einer Vinyasa Yoga Flow Lektion. Vinyasa ist ein körperlich dynamischer und kraftvoller Yogastil, in dem die verschiedenen Körperhaltungen (Asana) und die Atmung fließend ineinander übergehen. Vinyasa fördert die Balance, Ausdauer sowie die Beweglichkeit und kräftigt die Muskulatur. Es ist ein intensives Yoga, welches durch den Atemrhythmus geführt wird.

### Inhalt

Durchführen von fließenden und kräftigenden Übungen in Verbindung von Körperhaltung und Atmung.

### Voraussetzung

Yoga Grundkenntnisse

### Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

### Lernziele

Mit freiem Kopf und gestärktem Körper aus der Mittagspause gehen, um den Tag positiv fortzusetzen.

### Anschluss- Fortsetzungsangebote

Folgekurs

### Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

### Datum

25.08.2022 - 22.12.2022 / E\_1536020

### Zeit

12:00 - 13:00 h

### Wochentage

Do

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 19.20 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 345.60

### Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	12:00 - 13:00
2 Do	01.09.2022	12:00 - 13:00

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
info.wi@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Vinyasa Yoga Lunch Flow



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Do	08.09.2022	12:00 - 13:00
4 Do	15.09.2022	12:00 - 13:00
5 Do	22.09.2022	12:00 - 13:00
6 Do	29.09.2022	12:00 - 13:00
7 Do	06.10.2022	12:00 - 13:00
8 Do	20.10.2022	12:00 - 13:00
9 Do	27.10.2022	12:00 - 13:00
10 Do	03.11.2022	12:00 - 13:00
11 Do	10.11.2022	12:00 - 13:00
12 Do	17.11.2022	12:00 - 13:00
13 Do	24.11.2022	12:00 - 13:00
14 Do	01.12.2022	12:00 - 13:00
15 Do	15.12.2022	12:00 - 13:00
16 Do	22.12.2022	12:00 - 13:00