



# Yoga für Senior/innen

<b>Beschreibung</b>	Yoga eignet sich vorzüglich für ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und geben Energie. Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert. Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Philosophie des Yoga</li><li>• Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen</li><li>• Atemübungen</li><li>• Entspannungs- und Konzentrationsübungen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
<b>Zielgruppe</b>	Senioren/innen
<b>Lernziele</b>	Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Ihre Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.
<b>Anschluss-Fortsetzungskurs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Entspannungskurse</a></li><li>• <a href="#">Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.</a></li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auf ausgewählten parallel gebuchten Bewegungs-, Entspannungs- und Tanzkursen für Senioren/innen ( <a href="#">Seniorencampus</a> ) erhalten Sie 30% Rabatt.</li></ul>
<b>Datum</b>	16.12.2021 - 24.02.2022 / E_1536827
<b>Zeit</b>	09:00 - 09:50 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 195.00
<b>Durchführungsort</b>	Olten
<b>Klubschule Migros Olten</b>	Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 4600 Olten	<a href="mailto:klubschule.oltten@migrosaare.ch">klubschule.oltten@migrosaare.ch</a> <a href="http://klubschule.ch">klubschule.ch</a>



# Yoga für Senior/innen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	16.12.2021	09:00 - 09:50
	2 Do	23.12.2021	09:00 - 09:50
	3 Do	06.01.2022	09:00 - 09:50
	4 Do	13.01.2022	09:00 - 09:50
	5 Do	20.01.2022	09:00 - 09:50
	6 Do	27.01.2022	09:00 - 09:50
	7 Do	03.02.2022	09:00 - 09:50
	8 Do	10.02.2022	09:00 - 09:50
	9 Do	17.02.2022	09:00 - 09:50
	10 Do	24.02.2022	09:00 - 09:50

**Klubschule Migros Olten**

Frohburgstrasse 20  
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

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

