



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	Erwachsene		
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.		
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
Datum	25.10.2021 - 20.12.2021 / E_1537204		
Zeit	19:00 - 19:50 h		
Wochentage	Mo		
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 162.00		
Durchführungsort	Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
Klubschule Migros Schaffhausen	Tel. +41 58 712 44 60		
Herrenacker 13	info.sh@gmos.ch		
8200 Schaffhausen	klubschule.ch		



Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	25.10.2021	19:00 - 19:50
	2 Mo	01.11.2021	19:00 - 19:50
	3 Mo	08.11.2021	19:00 - 19:50
	4 Mo	15.11.2021	19:00 - 19:50
	5 Mo	22.11.2021	19:00 - 19:50
	6 Mo	29.11.2021	19:00 - 19:50
	7 Mo	06.12.2021	19:00 - 19:50
	8 Mo	13.12.2021	19:00 - 19:50
	9 Mo	20.12.2021	19:00 - 19:50