



# Hatha Yoga \*3G Zertifikatspflicht\*

<b>Beschreibung</b>	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.			
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li><li>• Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga</li><li>• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper</li></ul>			
<b>Voraussetzung</b>	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.			
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene			
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.</li><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.</li><li>• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.</li></ul>			
<b>Datum</b>	05.01.2022 - 06.07.2022 / E_1538899			
<b>Zeit</b>	18:00 - 19:15 h			
<b>Wochentage</b>	Mi			
<b>Dauer</b>	27 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 75 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 770.00			
<b>Durchführungsort</b>	YunSong Akademie, Bachweid 3, 6340 Baar			
<b>Termine</b>	<table><thead><tr><th>Tag</th><th>Datum</th><th>Zeit</th></tr></thead></table>	Tag	Datum	Zeit
Tag	Datum	Zeit		

**Klubschule Migros Zug**

Tel. +41 41 418 66 66

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga \*3G Zertifikatspflicht\*

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	05.01.2022	18:00 - 19:15
	2 Mi	12.01.2022	18:00 - 19:15
	3 Mi	19.01.2022	18:00 - 19:15
	4 Mi	26.01.2022	18:00 - 19:15
	5 Mi	02.02.2022	18:00 - 19:15
	6 Mi	09.02.2022	18:00 - 19:15
	7 Mi	16.02.2022	18:00 - 19:15
	8 Mi	23.02.2022	18:00 - 19:15
	9 Mi	02.03.2022	18:00 - 19:15
	10 Mi	09.03.2022	18:00 - 19:15
	11 Mi	16.03.2022	18:00 - 19:15
	12 Mi	23.03.2022	18:00 - 19:15
	13 Mi	30.03.2022	18:00 - 19:15
	14 Mi	06.04.2022	18:00 - 19:15
	15 Mi	13.04.2022	18:00 - 19:15
	16 Mi	20.04.2022	18:00 - 19:15
	17 Mi	27.04.2022	18:00 - 19:15
	18 Mi	04.05.2022	18:00 - 19:15
	19 Mi	11.05.2022	18:00 - 19:15
	20 Mi	18.05.2022	18:00 - 19:15
	21 Mi	25.05.2022	18:00 - 19:15
	22 Mi	01.06.2022	18:00 - 19:15
	23 Mi	08.06.2022	18:00 - 19:15
	24 Mi	15.06.2022	18:00 - 19:15
	25 Mi	22.06.2022	18:00 - 19:15
	26 Mi	29.06.2022	18:00 - 19:15
	27 Mi	06.07.2022	18:00 - 19:15

**Klubschule Migros Zug**

Industriestrasse 15B  
6300 Zug

Tel. +41 41 418 66 66

[klubschule.zug@migros-luzern.ch](mailto:klubschule.zug@migros-luzern.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

