



Hatha Yoga *3G Zertifikatspflicht*



Garantierte Durchführung

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

- 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

- 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.

Datum

22.11.2021 - 14.03.2022 / E_1543763

Zeit

09:00 - 09:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

15 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 285.00

Durchführungsort

Töpferstrasse 3, 6004 Luzern

Termine

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

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga *3G Zertifikatspflicht*



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.11.2021	09:00 - 09:50
2 Mo	29.11.2021	09:00 - 09:50
3 Mo	06.12.2021	09:00 - 09:50
4 Mo	13.12.2021	09:00 - 09:50
5 Mo	20.12.2021	09:00 - 09:50
6 Mo	03.01.2022	09:00 - 09:50
7 Mo	10.01.2022	09:00 - 09:50
8 Mo	17.01.2022	09:00 - 09:50
9 Mo	24.01.2022	09:00 - 09:50
10 Mo	31.01.2022	09:00 - 09:50
11 Mo	07.02.2022	09:00 - 09:50
12 Mo	14.02.2022	09:00 - 09:50
13 Mo	21.02.2022	09:00 - 09:50
14 Mo	07.03.2022	09:00 - 09:50
15 Mo	14.03.2022	09:00 - 09:50