



# Hatha Yoga

<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>	04.01.2022 - 15.03.2022 / E_1543798			
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h			
<b>Wochentage</b>	Di			
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten			
<b>Preis</b>	CHF 190.00			
<b>Durchführungsort</b>	Töpferstrasse 3, 6004 Luzern			
<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 Luzern**

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1  
6004 Luzern

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





# Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	04.01.2022	12:10 - 13:00
	2 Di	11.01.2022	12:10 - 13:00
	3 Di	18.01.2022	12:10 - 13:00
	4 Di	25.01.2022	12:10 - 13:00
	5 Di	01.02.2022	12:10 - 13:00
	6 Di	08.02.2022	12:10 - 13:00
	7 Di	15.02.2022	12:10 - 13:00
	8 Di	22.02.2022	12:10 - 13:00
	9 Di	08.03.2022	12:10 - 13:00
	10 Di	15.03.2022	12:10 - 13:00