



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	Männer und Frauen ab 16 Jahren
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.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	10.01.2022 - 14.03.2022 / E_1544114
Zeit	09:00 - 10:15 h
Wochentage	Mo
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 292.50
Durchführungsort	Frohburgstrasse 20, 4600 Olten

Klubschule Migros Olten Tel. +41 58 568 94 94
Frohburgstrasse 20 klubschule.olten@migrosaare.ch
4600 Olten klubschule.ch





Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	10.01.2022	09:00 - 10:15
	2 Mo	17.01.2022	09:00 - 10:15
	3 Mo	24.01.2022	09:00 - 10:15
	4 Mo	31.01.2022	09:00 - 10:15
	5 Mo	07.02.2022	09:00 - 10:15
	6 Mo	14.02.2022	09:00 - 10:15
	7 Mo	21.02.2022	09:00 - 10:15
	8 Mo	28.02.2022	09:00 - 10:15
	9 Mo	07.03.2022	09:00 - 10:15
	10 Mo	14.03.2022	09:00 - 10:15

Klubschule Migros Olten

Frohburgstrasse 20
4600 Olten

Tel. +41 58 568 94 94

klubschule.oltten@migrosaare.ch
klubschule.ch

