



Hatha Yoga



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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

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.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

23.11.2021 - 15.02.2022 / E_1544719

Zeit

19:00 - 20:15 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 351.00

Durchführungsort

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern

Klubschule Migros Bern
Wankdorf
Wankdorffeldstrasse 90
3014 Bern

Tel. +41 58 568 00 30
klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	23.11.2021	19:00 - 20:15
2 Di	30.11.2021	19:00 - 20:15
3 Di	07.12.2021	19:00 - 20:15
4 Di	14.12.2021	19:00 - 20:15
5 Di	21.12.2021	19:00 - 20:15
6 Di	04.01.2022	19:00 - 20:15
7 Di	11.01.2022	19:00 - 20:15
8 Di	18.01.2022	19:00 - 20:15
9 Di	25.01.2022	19:00 - 20:15
10 Di	01.02.2022	19:00 - 20:15
11 Di	08.02.2022	19:00 - 20:15
12 Di	15.02.2022	19:00 - 20:15