



Power Yoga

Beschreibung	Veranstaltung mit Zertifikatspflicht Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen. Auf der Basis von Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlussentspannung		
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.		
Zielgruppe	Erwachsene		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie entwickeln Ihre Kraft und Beweglichkeit auf Basis der Posen aus dem Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik.• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.		
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.		
Datum	05.01.2022 - 06.07.2022 / E_1550075		
Zeit	18:00 - 18:50 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	26 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 416.00		
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	05.01.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Power Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	2 Mi	12.01.2022	18:00 - 18:50
	3 Mi	19.01.2022	18:00 - 18:50
	4 Mi	26.01.2022	18:00 - 18:50
	5 Mi	02.02.2022	18:00 - 18:50
	6 Mi	09.02.2022	18:00 - 18:50
	7 Mi	16.02.2022	18:00 - 18:50
	8 Mi	23.02.2022	18:00 - 18:50
	9 Mi	02.03.2022	18:00 - 18:50
	10 Mi	09.03.2022	18:00 - 18:50
	11 Mi	16.03.2022	18:00 - 18:50
	12 Mi	23.03.2022	18:00 - 18:50
	13 Mi	30.03.2022	18:00 - 18:50
	14 Mi	06.04.2022	18:00 - 18:50
	15 Mi	13.04.2022	18:00 - 18:50
	16 Mi	20.04.2022	18:00 - 18:50
	17 Mi	27.04.2022	18:00 - 18:50
	18 Mi	04.05.2022	18:00 - 18:50
	19 Mi	11.05.2022	18:00 - 18:50
	20 Mi	18.05.2022	18:00 - 18:50
	21 Mi	01.06.2022	18:00 - 18:50
	22 Mi	08.06.2022	18:00 - 18:50
	23 Mi	15.06.2022	18:00 - 18:50
	24 Mi	22.06.2022	18:00 - 18:50
	25 Mi	29.06.2022	18:00 - 18:50
	26 Mi	06.07.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

