



Vinyasa Yoga - Hybridkurs



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Veranstaltung mit Zertifizierungspflicht

Vinyasa Yoga verbindet die klassischen Asanas (Körperhaltungen) des Hatha Yogas zu einem Fluss von Bewegungen im Rhythmus der Atmung. Sie lernen die Asanas achtsam, bewusst und mit Sinn für Details zu üben. Gleichzeitig wird aber auch Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer aufgebaut.

Inhalt

- Einstimmung
- Aufwärmen mit Sonnengruss
- Dynamische Asana im Stand
- Vertiefung im Sitz und Umkehrhaltungen
- Entspannung und Meditation

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zielgruppe

Gesunde Erwachsene, die Yoga von Grund auf lernen möchten.

Lernziele

- Den eigenen Körper beobachten und kennenlernen
- Verbessern von Beweglichkeit, Balance und Aufbau von Kraft
- Innere Ausgeglichenheit fördern
- Stress durch körperliche Herausforderung abbauen
- Die Vereinigung von Körper, Geist und Seele ist das letztendliche Ziel.

Zusatzinfo

Dieser Kurs findet parallel online und physisch vor Ort im Klassenzimmer statt (hybrid). Sie entscheiden, ob Sie sich für den Unterricht online zuschalten oder im Präsenzunterricht teilnehmen. In beiden Formen ist eine aktive Beteiligung am Unterricht möglich und erwünscht. Sie können sich sowohl mit Ihrer Lehrperson und den Teilnehmenden vor Ort als auch mit den Online-Teilnehmenden austauschen. Der virtuelle Unterricht findet über Zoom statt. Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie erhalten vor Kursstart per E-Mail den Link für die Teilnahme per Zoom.

Datum

07.12.2021 - 22.03.2022 / E_1553796

Zeit

20:00 - 20:50 h

Wochentage

Di

Dauer

12 Kurstag(e). Total 12.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Klubschule Migros
Basel-Gundelitor
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch





Vinyasa Yoga - Hybridkurs



Garantierte Durchführung

Preis

CHF 204.00

Durchführungsort

Basel, Präsenz und Online kombiniert

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 1 Di | 07.12.2021 | 20:00 - 20:50 |
| 2 Di | 04.01.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 3 Di | 11.01.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 4 Di | 18.01.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 5 Di | 25.01.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 6 Di | 01.02.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 7 Di | 08.02.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 8 Di | 15.02.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 9 Di | 22.02.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 10 Di | 01.03.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 11 Di | 15.03.2022 | 20:00 - 20:50 |
| 12 Di | 22.03.2022 | 20:00 - 20:50 |