



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

Erwachsene

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.

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

03.01.2022 - 18.07.2022 / E_1555239

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

27 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 486.00

Durchführungsort

Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	03.01.2022	18:00 - 18:50
2 Mo	10.01.2022	18:00 - 18:50
3 Mo	17.01.2022	18:00 - 18:50
4 Mo	24.01.2022	18:00 - 18:50
5 Mo	31.01.2022	18:00 - 18:50
6 Mo	07.02.2022	18:00 - 18:50
7 Mo	14.02.2022	18:00 - 18:50
8 Mo	21.02.2022	18:00 - 18:50
9 Mo	28.02.2022	18:00 - 18:50
10 Mo	07.03.2022	18:00 - 18:50
11 Mo	14.03.2022	18:00 - 18:50
12 Mo	21.03.2022	18:00 - 18:50
13 Mo	28.03.2022	18:00 - 18:50
14 Mo	04.04.2022	18:00 - 18:50
15 Mo	11.04.2022	18:00 - 18:50
16 Mo	25.04.2022	18:00 - 18:50
17 Mo	02.05.2022	18:00 - 18:50
18 Mo	09.05.2022	18:00 - 18:50
19 Mo	16.05.2022	18:00 - 18:50
20 Mo	23.05.2022	18:00 - 18:50
21 Mo	30.05.2022	18:00 - 18:50
22 Mo	13.06.2022	18:00 - 18:50
23 Mo	20.06.2022	18:00 - 18:50
24 Mo	27.06.2022	18:00 - 18:50
25 Mo	04.07.2022	18:00 - 18:50
26 Mo	11.07.2022	18:00 - 18:50
27 Mo	18.07.2022	18:00 - 18:50