



Hatha Yoga Aufbau



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Hatha Yoga steht für die körperbetonte Yoga-Praxis. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Entdecken Sie in diesem Aufbaukurs weitere Feinheiten und Qualitäten Ihrer Körperwahrnehmung. Verfeinern Sie Ihre Übungen und lernen Sie neue hinzu, um sich bewusst selbst entspannen zu können. Ziel ist die absolute körperliche und geistige Entspannung.

Inhalt

- Vertiefung der Atem-, Entspannungs- und Konzentrations-Übungen
- Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen

Voraussetzung

Besuch des tieferen Kursniveaus oder individuelle Grundkenntnisse

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- 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

22.12.2021 - 02.03.2022 / E_1556919

Zeit

12:10 - 13:00 h

Wochentage

Mi

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 195.00

Durchführungsort

Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	22.12.2021	12:10 - 13:00
2 Mi	05.01.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga Aufbau



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
3 Mi	12.01.2022	12:10 - 13:00
4 Mi	19.01.2022	12:10 - 13:00
5 Mi	26.01.2022	12:10 - 13:00
6 Mi	02.02.2022	12:10 - 13:00
7 Mi	09.02.2022	12:10 - 13:00
8 Mi	16.02.2022	12:10 - 13:00
9 Mi	23.02.2022	12:10 - 13:00
10 Mi	02.03.2022	12:10 - 13:00

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

klubschule.baden@migrosaare.ch
klubschule.ch

