



Hatha Yoga 50plus (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Sie suchen einen Yogakurs, in dem Sie ohne Druck zusammen mit anderen Personen über 50 Jahren Yoga erlernen können. Hatha Yoga ist ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Es kräftigt, dehnt und lockert den ganzen Körper. Seine bewussten Atem- und Konzentrationsübungen regen den Geist an und Sie lernen sich zu entspannen.

Inhalt

- Philosophie des Yoga
- Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen
- Atemübungen
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt

Zielgruppe

Personen ab 50 Jahren

Lernziele

Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.

Zusatzinfo

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

Datum

06.01.2022 - 10.03.2022 / E_1557504

Zeit

14:30 - 15:30 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 276.00

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|------|------------|---------------|
| 1 Do | 06.01.2022 | 14:30 - 15:30 |



Hatha Yoga 50plus (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

| Tag | Datum | Zeit |
|-------|------------|---------------|
| 2 Do | 13.01.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 3 Do | 20.01.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 4 Do | 27.01.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 5 Do | 03.02.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 6 Do | 10.02.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 7 Do | 17.02.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 8 Do | 24.02.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 9 Do | 03.03.2022 | 14:30 - 15:30 |
| 10 Do | 10.03.2022 | 14:30 - 15:30 |