



# 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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

31.01.2022 - 25.04.2022 / E\_1564476

### Zeit

20:15 - 21:05 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

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

### Preis

CHF 234.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	31.01.2022	20:15 - 21:05
2 Mo	07.02.2022	20:15 - 21:05
3 Mo	14.02.2022	20:15 - 21:05
4 Mo	21.02.2022	20:15 - 21:05
5 Mo	28.02.2022	20:15 - 21:05
6 Mo	07.03.2022	20:15 - 21:05
7 Mo	14.03.2022	20:15 - 21:05
8 Mo	21.03.2022	20:15 - 21:05
9 Mo	28.03.2022	20:15 - 21:05
10 Mo	04.04.2022	20:15 - 21:05
11 Mo	11.04.2022	20:15 - 21:05
12 Mo	25.04.2022	20:15 - 21:05