



Hatha Yoga

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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	01.02.2022 - 05.04.2022 / E_1564742
Zeit	15:30 - 16:45 h
Wochentage	Di
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 292.50
Durchführungsort	Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun Tel. +41 58 568 94 64
Bernstrasse 1A klubschule.thun@migrosaare.ch
3600 Thun klubschule.ch





Hatha Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	01.02.2022	15:30 - 16:45
	2 Di	08.02.2022	15:30 - 16:45
	3 Di	15.02.2022	15:30 - 16:45
	4 Di	22.02.2022	15:30 - 16:45
	5 Di	01.03.2022	15:30 - 16:45
	6 Di	08.03.2022	15:30 - 16:45
	7 Di	15.03.2022	15:30 - 16:45
	8 Di	22.03.2022	15:30 - 16:45
	9 Di	29.03.2022	15:30 - 16:45
	10 Di	05.04.2022	15:30 - 16:45

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

klubschule.thun@migrosaare.ch
klubschule.ch

