



Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga eignet sich vorzüglich für ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und geben Energie. Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert. Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

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

Senioren/innen

Lernziele

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

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

08.08.2022 - 10.10.2022 / E_1585205

Zeit

10:40 - 11:55 h

Wochentage

Mo

Dauer

9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 263.25

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	08.08.2022	10:40 - 11:55
2 Mo	15.08.2022	10:40 - 11:55
3 Mo	29.08.2022	10:40 - 11:55
4 Mo	05.09.2022	10:40 - 11:55
5 Mo	12.09.2022	10:40 - 11:55
6 Mo	19.09.2022	10:40 - 11:55
7 Mo	26.09.2022	10:40 - 11:55
8 Mo	03.10.2022	10:40 - 11:55
9 Mo	10.10.2022	10:40 - 11:55

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

