



Hatha Yoga Einsteigerkurs

Beschreibung	Hatha Yoga steht für die körperbetonte Yoga-Praxis. Dabei werden bestimmte Körperhaltungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama) harmonisch verbunden. Lernen Sie in diesem Basiskurs, wie Sie Ihren Körper wahrnehmen, Ihren Energiefluss und Ihre innere und äussere Ausgewogenheit beeinflussen. Sie bauen Ihre Kenntnisse und Fertigkeiten von Mal zu Mal auf. Durch die Übungen soll die Lebensenergie (Prana) wieder fließen und so die geistige Konzentration fördern.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Grundtechniken der Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen• Einführung in die Philosophie des Yoga• Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie lernen die Grundtechniken des Zusammenspiels von Körper, Geist und Bewusstsein und verbessern Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.• Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.• Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
Anschluss-Fortsetzungskurs	<ul style="list-style-type: none">• Entspannungskurse• Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.
Datum	26.01.2023 - 30.03.2023 / E_1587485
Zeit	19:45 - 21:00 h
Wochentage	Do
Dauer	10 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 292.50
Durchführungsort	Nordhaus 3 / Güterstrasse, 5400 Baden

Klubschule Migros Baden Tel. +41 58 568 97 97
Nordhaus 3 / Güterstrasse kundenservice-center@klubschule.ch
5400 Baden klubschule.ch





Hatha Yoga Einsteigerkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	26.01.2023	19:45 - 21:00
	2 Do	02.02.2023	19:45 - 21:00
	3 Do	09.02.2023	19:45 - 21:00
	4 Do	16.02.2023	19:45 - 21:00
	5 Do	23.02.2023	19:45 - 21:00
	6 Do	02.03.2023	19:45 - 21:00
	7 Do	09.03.2023	19:45 - 21:00
	8 Do	16.03.2023	19:45 - 21:00
	9 Do	23.03.2023	19:45 - 21:00
	10 Do	30.03.2023	19:45 - 21:00

Klubschule Migros Baden

Tel. +41 58 568 97 97

Nordhaus 3 / Güterstrasse
5400 Baden

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

