



Yin Yoga (Kleingruppe)

Beschreibung	<p>Yin Yoga ist ein ruhiger, entspannender und regenerierender Yoga-Stil. Im Vergleich zum eher körperbezogenen und dynamischen Hatha Yoga, in dem Kraft und Atemübungen im Vordergrund stehen, geht es im Yin Yoga vorwiegend um die Dehnung. Im Mittelpunkt des Kurses stehen Asanas, die Sie auf dem Boden ausführen und mehrere Minuten lang halten. Dadurch dehnen Sie Ihren Körper bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes, trainieren die Faszien und erweitern Ihre Beweglichkeit.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Theoretisches Wissen zum Konzept des Yin Yoga und zu anatomischen Grundlagen• Asanas erlernen und praktisch ausführen• Pranayamas (Atemübungen)
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	Sie kennen die Asanas (Körperstellungen) des Yin Yoga und können diese über mehrere Minuten halten. Dadurch wird Ihr ganzer Körper bis tief in die Bänder und in das Binde- und Faszienewebe gedehnt. Sie erweitern Ihre Beweglichkeit, mobilisieren und stärken die Gelenke und inneren Organe und erreichen eine beruhigende Stimulierung des Nervensystems.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	15.11.2022 - 20.12.2022 / E_1591737
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Di
Dauer	6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 138.00
Durchführungsort	Schellerstrasse 14, 8620 Wetzikon

Termine	Tag	Datum	Zeit
---------	-----	-------	------

Klubschule Migros Wetzikon	Tel. +41 58 712 44 70
-----------------------------------	-----------------------

Schellerstrasse 14 8620 Wetzikon	info.we@gmos.ch klubschule.ch
-------------------------------------	--





Yin Yoga (Kleingruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	15.11.2022	10:00 - 10:50
	2 Di	22.11.2022	10:00 - 10:50
	3 Di	29.11.2022	10:00 - 10:50
	4 Di	06.12.2022	10:00 - 10:50
	5 Di	13.12.2022	10:00 - 10:50
	6 Di	20.12.2022	10:00 - 10:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Schellerstrasse 14
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

