



# Hatha Yoga - Onlinekurs

## 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.
- Dieser Kurs findet ausschliesslich online statt.

## 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.
- Dieser Kurs findet online via Zoom statt. Sie erhalten vor Kursstart einen Zugangscode und eine Anleitung, wie Sie sich in Zoom einwählen können. Sie benötigen für diesen Kurs ein Gerät (PC, Notebook, Tablet oder Smartphone) mit Bildschirm und Lautsprecher. Ein Mikrofon und Kamera sind nicht zwingend, jedoch sinnvoll, damit die Kursleitung Sie sehen und korrigieren kann und damit Sie mit der Kursleitung kommunizieren können.
- Sie benötigen für die Lektion eine Yogamatte oder eine ähnlich bequeme Unterlage.

## Zielgruppe

Bewegungsfreudige Personen mit oder ohne Yogaerfahrung

## 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.

## Datum

23.11.2022 - 21.12.2022 / E\_1593795

## Zeit

19:00 - 19:50 h

## Wochentage

Mi

## Dauer

5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga - Onlinekurs

**Preis** CHF 75.00

**Durchführungsort** Klubschule Migros Altstetten (in Planung)

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	23.11.2022	19:00 - 19:50
	2 Mi	30.11.2022	19:00 - 19:50
	3 Mi	07.12.2022	19:00 - 19:50
	4 Mi	14.12.2022	19:00 - 19:50
	5 Mi	21.12.2022	19:00 - 19:50

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

