



Antara



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Antara® ist ein etabliertes Bewegungskonzept, das neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

- 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

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Personen ab 16 Jahren

Lernziele

- Stärkung der Mitte
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens

Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Datum

15.08.2022 - 19.12.2022 / E_1594805

Zeit

18:00 - 18:50 h

Klubschule Migros St. Gallen

Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Antara



Garantierte Durchführung

Wochentage

Mo

Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 256.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	18:00 - 18:50
2 Mo	22.08.2022	18:00 - 18:50
3 Mo	29.08.2022	18:00 - 18:50
4 Mo	05.09.2022	18:00 - 18:50
5 Mo	12.09.2022	18:00 - 18:50
6 Mo	19.09.2022	18:00 - 18:50
7 Mo	10.10.2022	18:00 - 18:50
8 Mo	17.10.2022	18:00 - 18:50
9 Mo	24.10.2022	18:00 - 18:50
10 Mo	07.11.2022	18:00 - 18:50
11 Mo	14.11.2022	18:00 - 18:50
12 Mo	21.11.2022	18:00 - 18:50
13 Mo	28.11.2022	18:00 - 18:50
14 Mo	05.12.2022	18:00 - 18:50
15 Mo	12.12.2022	18:00 - 18:50
16 Mo	19.12.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

