



Power Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen. Auf der Basis von Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

- 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

- Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlusssentspannung

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie entwickeln Ihre Kraft und Beweglichkeit auf Basis der Posen aus dem Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Zusatzinfo

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

Datum

19.08.2022 - 23.12.2022 / E_1595290

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Fr

Dauer

19 Kurstag(e). Total 19.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 304.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Power Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Fr	19.08.2022	12:15 - 13:05
2 Fr	26.08.2022	12:15 - 13:05
3 Fr	02.09.2022	12:15 - 13:05
4 Fr	09.09.2022	12:15 - 13:05
5 Fr	16.09.2022	12:15 - 13:05
6 Fr	23.09.2022	12:15 - 13:05
7 Fr	30.09.2022	12:15 - 13:05
8 Fr	07.10.2022	12:15 - 13:05
9 Fr	14.10.2022	12:15 - 13:05
10 Fr	21.10.2022	12:15 - 13:05
11 Fr	28.10.2022	12:15 - 13:05
12 Fr	04.11.2022	12:15 - 13:05
13 Fr	11.11.2022	12:15 - 13:05
14 Fr	18.11.2022	12:15 - 13:05
15 Fr	25.11.2022	12:15 - 13:05
16 Fr	02.12.2022	12:15 - 13:05
17 Fr	09.12.2022	12:15 - 13:05
18 Fr	16.12.2022	12:15 - 13:05
19 Fr	23.12.2022	12:15 - 13:05

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

