



Hatha Yoga - online

Beschreibung	<p>Möchten Sie sich in diesen hektischen Zeiten entspannen? Dies ist in der Klubschule nun auch online möglich.</p> <p>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.</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">• 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	<p>Inhaltlich werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt. Für den Online- Unterricht benötigen Sie einen PC, Laptop oder Tablet mit Webcam, Mikrofon und einem Internetanschluss.</p>
Zielgruppe	<p>Erwachsene</p>
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	<p>14.11.2022 - 19.12.2022 / E_1596116</p>
Zeit	<p>06:30 - 07:20 h</p>
Wochentage	<p>Mo</p>
Dauer	<p>6 Kurstag(e). Total 6.00 Lektion(en) à 50 Minuten</p>
Preis	<p>CHF 108.00</p>

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga - online

Durchführungsort Online

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	14.11.2022	06:30 - 07:20
	2 Mo	21.11.2022	06:30 - 07:20
	3 Mo	28.11.2022	06:30 - 07:20
	4 Mo	05.12.2022	06:30 - 07:20
	5 Mo	12.12.2022	06:30 - 07:20
	6 Mo	19.12.2022	06:30 - 07:20

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

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

