



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### 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.

### 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.

### Zielgruppe

Männer und Frauen ab 16 Jahren

### 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.

### Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

### Datum

17.10.2022 - 19.12.2022 / E\_1596642

### Zeit

19:30 - 20:20 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 175.50

### Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

### Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	17.10.2022	19:30 - 20:20
2 Mo	24.10.2022	19:30 - 20:20
3 Mo	31.10.2022	19:30 - 20:20
4 Mo	07.11.2022	19:30 - 20:20
5 Mo	21.11.2022	19:30 - 20:20
6 Mo	28.11.2022	19:30 - 20:20
7 Mo	05.12.2022	19:30 - 20:20
8 Mo	12.12.2022	19:30 - 20:20
9 Mo	19.12.2022	19:30 - 20:20

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42  
5000 Aarau

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

