



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

24.10.2022 - 19.12.2022 / E_1596651

Zeit

09:15 - 10:30 h

Wochentage

Mo

Dauer

9 Kurstag(e). Total 13.50 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 263.25

Durchführungsort

Bleichemattstrasse 42, 5000 Aarau

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	24.10.2022	09:15 - 10:30
2 Mo	31.10.2022	09:15 - 10:30
3 Mo	07.11.2022	09:15 - 10:30
4 Mo	14.11.2022	09:15 - 10:30
5 Mo	21.11.2022	09:15 - 10:30
6 Mo	28.11.2022	09:15 - 10:30
7 Mo	05.12.2022	09:15 - 10:30
8 Mo	12.12.2022	09:15 - 10:30
9 Mo	19.12.2022	09:15 - 10:30

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

