



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

12.10.2022 - 14.12.2022 / E_1596662

Zeit

17:50 - 18:40 h

Wochentage

Mi

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

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	12.10.2022	17:50 - 18:40
2 Mi	19.10.2022	17:50 - 18:40
3 Mi	02.11.2022	17:50 - 18:40
4 Mi	09.11.2022	17:50 - 18:40
5 Mi	16.11.2022	17:50 - 18:40
6 Mi	23.11.2022	17:50 - 18:40
7 Mi	30.11.2022	17:50 - 18:40
8 Mi	07.12.2022	17:50 - 18:40
9 Mi	14.12.2022	17:50 - 18:40

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

