



# Hatha Yoga - Hybridkurs



## 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.

Dieser Kurs findet parallel online und physisch vor Ort im Klassenzimmer statt (hybrid). Sie entscheiden, ob Sie sich für den Unterricht online zuschalten oder im Präsenzunterricht teilnehmen. In beiden Formen ist eine aktive Beteiligung am Unterricht möglich und erwünscht. Sie können sich sowohl mit Ihrer Lehrperson und den Teilnehmenden vor Ort als auch mit den Online-Teilnehmenden austauschen. Der virtuelle Unterricht findet über Zoom statt. Die Onlineplattform Zoom können Sie ohne spezielle Informatik-Kenntnisse nutzen. Sie erhalten vor Kursstart per E-Mail den Link für die Teilnahme per Zoom.

### 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

Erwachsene

### 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.

### Zusatzinfo

- Bitte bequeme Kleidung anziehen (Trainingshosen, T-Shirt).
- Es wird in Socken oder Barfuss trainiert.
- 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](http://qualitop.ch)

### Datum

18.08.2022 - 20.10.2022 / E\_1600277

**Klubschule Migros**  
**Basel-Gundelitor**  
Jurastrasse 4  
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00  
[kundenservice-center@klubschule.ch](mailto:kundenservice-center@klubschule.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga - Hybridkurs



## Garantierte Durchführung

<b>Zeit</b>	20:00 - 21:15 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 75 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 255.00
<b>Durchführungsort</b>	Basel, Präsenz und Online kombiniert

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Do	18.08.2022	20:00 - 21:15
	2 Do	25.08.2022	20:00 - 21:15
	3 Do	01.09.2022	20:00 - 21:15
	4 Do	08.09.2022	20:00 - 21:15
	5 Do	15.09.2022	20:00 - 21:15
	6 Do	22.09.2022	20:00 - 21:15
	7 Do	29.09.2022	20:00 - 21:15
	8 Do	06.10.2022	20:00 - 21:15
	9 Do	13.10.2022	20:00 - 21:15
	10 Do	20.10.2022	20:00 - 21:15