



Yoga - Hybridkurs



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. 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

- Im Kurs werden Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen praktiziert.
- Sie lernen die Philosophie des Yoga kennen.
- Sie werden sich über die Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper bewusst.

Voraussetzung

Wenige Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Lernziele

Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen. Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Sie kräftigen Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Körperhaltung.

Zusatzinfo

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.

Datum

14.06.2022 - 04.10.2022 / E_1600339

Zeit

18:30 - 19:45 h

Wochentage

Di

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**

Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Yoga - Hybridkurs



Garantierte Durchführung

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 75 Minuten

Preis CHF 255.00

Durchführungsort Basel, Präsenz und Online kombiniert

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	14.06.2022	18:30 - 19:45
	2 Di	28.06.2022	18:30 - 19:45
	3 Di	16.08.2022	18:30 - 19:45
	4 Di	23.08.2022	18:30 - 19:45
	5 Di	30.08.2022	18:30 - 19:45
	6 Di	06.09.2022	18:30 - 19:45
	7 Di	13.09.2022	18:30 - 19:45
	8 Di	20.09.2022	18:30 - 19:45
	9 Di	27.09.2022	18:30 - 19:45
	10 Di	04.10.2022	18:30 - 19:45