



# 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

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.

### Datum

25.08.2022 - 22.12.2022 / E\_1601915

### Zeit

17:00 - 17:50 h

### Wochentage

Do

### Dauer

16 Kurstag(e). Total 16.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 304.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 28, 6210 Sursee

### Termine

Tag	Datum	Zeit
-----	-------	------

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

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

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	25.08.2022	17:00 - 17:50
2 Do	01.09.2022	17:00 - 17:50
3 Do	08.09.2022	17:00 - 17:50
4 Do	15.09.2022	17:00 - 17:50
5 Do	22.09.2022	17:00 - 17:50
6 Do	29.09.2022	17:00 - 17:50
7 Do	06.10.2022	17:00 - 17:50
8 Do	13.10.2022	17:00 - 17:50
9 Do	20.10.2022	17:00 - 17:50
10 Do	03.11.2022	17:00 - 17:50
11 Do	10.11.2022	17:00 - 17:50
12 Do	17.11.2022	17:00 - 17:50
13 Do	24.11.2022	17:00 - 17:50
14 Do	01.12.2022	17:00 - 17:50
15 Do	15.12.2022	17:00 - 17:50
16 Do	22.12.2022	17:00 - 17:50