



# Power Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen. Auf der Basis von Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab.

### Inhalt

- Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlusssentspannung

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- Sie entwickeln Ihre Kraft und Beweglichkeit auf Basis der Posen aus dem Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

### Datum

31.08.2022 - 21.12.2022 / E\_1602015

### Zeit

19:10 - 20:00 h

### Wochentage

Mi

### Dauer

17 Kurstag(e). Total 17.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 272.00

### Durchführungsort

Bahnhofstrasse 30, 6210 Sursee

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	31.08.2022	19:10 - 20:00
2 Mi	07.09.2022	19:10 - 20:00
3 Mi	14.09.2022	19:10 - 20:00
4 Mi	21.09.2022	19:10 - 20:00
5 Mi	28.09.2022	19:10 - 20:00

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

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





# Power Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
6 Mi	05.10.2022	19:10 - 20:00
7 Mi	12.10.2022	19:10 - 20:00
8 Mi	19.10.2022	19:10 - 20:00
9 Mi	26.10.2022	19:10 - 20:00
10 Mi	02.11.2022	19:10 - 20:00
11 Mi	09.11.2022	19:10 - 20:00
12 Mi	16.11.2022	19:10 - 20:00
13 Mi	23.11.2022	19:10 - 20:00
14 Mi	30.11.2022	19:10 - 20:00
15 Mi	07.12.2022	19:10 - 20:00
16 Mi	14.12.2022	19:10 - 20:00
17 Mi	21.12.2022	19:10 - 20:00

Klubschule Migros Sursee

Tel. +41 41 418 66 66

Bahnhofstrasse 28  
6210 Sursee

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

