



# 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

15.08.2022 - 31.10.2022 / E\_1604422

### Zeit

18:45 - 20:00 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

12 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 351.00

### Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

### Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5  
3008 Bern

[klubschule.bern@migrosaare.ch](mailto:klubschule.bern@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	18:45 - 20:00
2 Mo	22.08.2022	18:45 - 20:00
3 Mo	29.08.2022	18:45 - 20:00
4 Mo	05.09.2022	18:45 - 20:00
5 Mo	12.09.2022	18:45 - 20:00
6 Mo	19.09.2022	18:45 - 20:00
7 Mo	26.09.2022	18:45 - 20:00
8 Mo	03.10.2022	18:45 - 20:00
9 Mo	10.10.2022	18:45 - 20:00
10 Mo	17.10.2022	18:45 - 20:00
11 Mo	24.10.2022	18:45 - 20:00
12 Mo	31.10.2022	18:45 - 20:00