



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_1604427

Zeit

11:00 - 12:05 h

Wochentage

Mo

Dauer

12 Kurstag(e). Total 15.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 292.50

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	15.08.2022	11:00 - 12:05
2 Mo	22.08.2022	11:00 - 12:05
3 Mo	29.08.2022	11:00 - 12:05
4 Mo	05.09.2022	11:00 - 12:05
5 Mo	12.09.2022	11:00 - 12:05
6 Mo	19.09.2022	11:00 - 12:05
7 Mo	26.09.2022	11:00 - 12:05
8 Mo	03.10.2022	11:00 - 12:05
9 Mo	10.10.2022	11:00 - 12:05
10 Mo	17.10.2022	11:00 - 12:05
11 Mo	24.10.2022	11:00 - 12:05
12 Mo	31.10.2022	11:00 - 12:05