



# 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

16.08.2022 - 01.11.2022 / E\_1604429

### Zeit

12:00 - 13:15 h

### Wochentage

Di

### 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)

klubschule

MIGROS



# Hatha Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	12:00 - 13:15
2 Di	23.08.2022	12:00 - 13:15
3 Di	30.08.2022	12:00 - 13:15
4 Di	06.09.2022	12:00 - 13:15
5 Di	13.09.2022	12:00 - 13:15
6 Di	20.09.2022	12:00 - 13:15
7 Di	27.09.2022	12:00 - 13:15
8 Di	04.10.2022	12:00 - 13:15
9 Di	11.10.2022	12:00 - 13:15
10 Di	18.10.2022	12:00 - 13:15
11 Di	25.10.2022	12:00 - 13:15
12 Di	01.11.2022	12:00 - 13:15