



Faszien Yoga Hybrid



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. 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 und bleiben Sie dabei beweglich, schmerzfrei und vital. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

Inhalt

- Atem- und Entspannungsübungen
- Körperpositionen und Kräftigungsübungen
- Konzentrations- und Beweglichkeitsübungen

Voraussetzung

Keine

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können 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.
- Straffen von Muskulatur und Bindegewebe
- Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit
- Verspannungen lösen
- Eigenwahrnehmung erhöhen

Methodik/Didaktik

Dieser Kurs findet online über Zoom statt. Sie erhalten im Voraus den entsprechenden Link, um an dem Seminar teilnehmen zu können. Wichtig ist, dass Sie die technische Ausrüstung dafür haben.

Datum

22.08.2022 - 19.12.2022 / E_1606419

Zeit

18:00 - 18:50 h

Wochentage

Mo

Dauer

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

Preis

CHF 342.00

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Faszien Yoga Hybrid



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Klubschule Migros Luzern (in Planung)

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	22.08.2022	18:00 - 18:50
2 Mo	29.08.2022	18:00 - 18:50
3 Mo	05.09.2022	18:00 - 18:50
4 Mo	12.09.2022	18:00 - 18:50
5 Mo	19.09.2022	18:00 - 18:50
6 Mo	26.09.2022	18:00 - 18:50
7 Mo	03.10.2022	18:00 - 18:50
8 Mo	10.10.2022	18:00 - 18:50
9 Mo	17.10.2022	18:00 - 18:50
10 Mo	24.10.2022	18:00 - 18:50
11 Mo	31.10.2022	18:00 - 18:50
12 Mo	07.11.2022	18:00 - 18:50
13 Mo	14.11.2022	18:00 - 18:50
14 Mo	21.11.2022	18:00 - 18:50
15 Mo	28.11.2022	18:00 - 18:50
16 Mo	05.12.2022	18:00 - 18:50
17 Mo	12.12.2022	18:00 - 18:50
18 Mo	19.12.2022	18:00 - 18:50

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

