



Hatha Yoga

Beschreibung	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dieser Kurs ist von Qualitop anerkannt. Sie haben dadurch die Möglichkeit über Ihre Krankenkasse einen Beitrag an die Kurskosten geltend zu machen, wenn Sie über eine entsprechende Zusatzversicherung verfügen. Weitere Infos: qualitop.ch
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• 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	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	25.10.2022 - 20.12.2022 / E_1608629
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Di
Dauer	9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 162.00

**Klubschule Migros
Schaffhausen**
Herrenacker 13
8200 Schaffhausen

Tel. +41 58 712 44 60
info.sh@gmos.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga

Durchführungsort Herrenacker 13, 8200 Schaffhausen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	25.10.2022	10:00 - 10:50
	2 Di	01.11.2022	10:00 - 10:50
	3 Di	08.11.2022	10:00 - 10:50
	4 Di	15.11.2022	10:00 - 10:50
	5 Di	22.11.2022	10:00 - 10:50
	6 Di	29.11.2022	10:00 - 10:50
	7 Di	06.12.2022	10:00 - 10:50
	8 Di	13.12.2022	10:00 - 10:50
	9 Di	20.12.2022	10:00 - 10:50