



Power Yoga (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Power Yoga ist eine Form von Yoga, welche für Fitness-Begeisterte entworfen und umgesetzt wurde: klar, einfach und effizient. Power Yoga richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit hohen körperlichen Ansprüchen. Auf der Basis von Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik entwickeln Sie Kraft und Beweglichkeit. Mit Entspannungsübungen runden Sie die anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen ab. In diesem Kurs trainieren Anfänger/innen und Fortgeschrittene gemeinsam.

Inhalt

- Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlussentspannung

Voraussetzung

Wenige Vorkenntnisse sind von Vorteil.

Zielgruppe

Erwachsene

Lernziele

- Sie entwickeln Ihre Kraft und Beweglichkeit auf Basis der Posen aus dem Hatha Yoga mit seiner wirkungsvollen Atmungstechnik.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.

Zusatzinfo

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

Datum

18.08.2022 - 06.10.2022 / E_1609735

Zeit

12:15 - 13:05 h

Wochentage

Do

Dauer

8 Kurstag(e). Total 8.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 144.00

Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	18.08.2022	12:15 - 13:05



Power Yoga (Kleingruppe)



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Do	25.08.2022	12:15 - 13:05
3 Do	01.09.2022	12:15 - 13:05
4 Do	08.09.2022	12:15 - 13:05
5 Do	15.09.2022	12:15 - 13:05
6 Do	22.09.2022	12:15 - 13:05
7 Do	29.09.2022	12:15 - 13:05
8 Do	06.10.2022	12:15 - 13:05