



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

03.11.2022 - 19.01.2023 / E_1610579

Zeit

08:30 - 09:45 h

Wochentage

Do

Dauer

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

Preis

CHF 292.50

Durchführungsort

Bernstrasse 1a, 3600 Thun

Klubschule Migros Thun

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A
3600 Thun

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch





Hatha Yoga



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	03.11.2022	08:30 - 09:45
2 Do	10.11.2022	08:30 - 09:45
3 Do	17.11.2022	08:30 - 09:45
4 Do	24.11.2022	08:30 - 09:45
5 Do	01.12.2022	08:30 - 09:45
6 Do	08.12.2022	08:30 - 09:45
7 Do	15.12.2022	08:30 - 09:45
8 Do	22.12.2022	08:30 - 09:45
9 Do	12.01.2023	08:30 - 09:45
10 Do	19.01.2023	08:30 - 09:45

Klubschule Migros Thun

Bernstrasse 1A
3600 Thun

Tel. +41 58 568 94 64

kundenservice-center@klubschule.ch
klubschule.ch

