



# Hatha Yoga

## 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.

- 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](http://qualitop.ch)

## 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

Erwachsene

## 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.

## Zusatzinfo

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

## Datum

23.08.2023 - 20.12.2023 / E\_1616071

## Zeit

18:00 - 19:00 h

## Wochentage

Mi

## Dauer

18 Kurstag(e). Total 21.60 Lektion(en) à 50 Minuten

## Preis

CHF 432.00

**Klubschule Migros  
Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
[info.wi@gmos.ch](mailto:info.wi@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Hatha Yoga

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mi	23.08.2023	18:00 - 19:00
	2 Mi	30.08.2023	18:00 - 19:00
	3 Mi	06.09.2023	18:00 - 19:00
	4 Mi	13.09.2023	18:00 - 19:00
	5 Mi	20.09.2023	18:00 - 19:00
	6 Mi	27.09.2023	18:00 - 19:00
	7 Mi	04.10.2023	18:00 - 19:00
	8 Mi	11.10.2023	18:00 - 19:00
	9 Mi	18.10.2023	18:00 - 19:00
	10 Mi	25.10.2023	18:00 - 19:00
	11 Mi	01.11.2023	18:00 - 19:00
	12 Mi	08.11.2023	18:00 - 19:00
	13 Mi	15.11.2023	18:00 - 19:00
	14 Mi	22.11.2023	18:00 - 19:00
	15 Mi	29.11.2023	18:00 - 19:00
	16 Mi	06.12.2023	18:00 - 19:00
	17 Mi	13.12.2023	18:00 - 19:00
	18 Mi	20.12.2023	18:00 - 19:00