



# Vinyasa Yoga

<b>Beschreibung</b>	<p>Vinyasa Yoga verbindet die klassischen Asanas (Körperhaltungen) des Hatha Yogas zu einem Fluss von Bewegungen im Rhythmus der Atmung. Im Kurs Vinyasa Yoga lernen Sie, die Übungen achtsam, bewusst und mit Sinn für Details auszuführen. Dabei bauen Sie Kraft auf und verbessern Ihre Beweglichkeit und Ausdauer.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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: <a href="http://qualitop.ch">qualitop.ch</a></li></ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aufwärmen mit Sonnengruss</li><li>• Dynamische Asana im Stand</li><li>• Vertiefung im Sitz und Umkehrhaltungen</li><li>• Entspannung und Meditation</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Keine
<b>Zielgruppe</b>	Gesunde Erwachsene die Yoga von Grund auf lernen oder bereits erworbene Kenntnisse überprüfen und festigen möchten.
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Den eigenen Körper beobachten und kennenlernen</li><li>• Verbessern von Beweglichkeit, Balance und Aufbau von Kraft</li><li>• Innere Ausgeglichenheit fördern</li><li>• Stress durch körperliche Herausforderung abbauen</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
<b>Datum</b>	05.01.2023 - 13.07.2023 / E_1616255
<b>Zeit</b>	12:00 - 13:00 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	27 Kurstag(e). Total 32.40 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 648.00
<b>Durchführungsort</b>	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

**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)





# Vinyasa Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	05.01.2023	12:00 - 13:00
	2 Do	12.01.2023	12:00 - 13:00
	3 Do	19.01.2023	12:00 - 13:00
	4 Do	26.01.2023	12:00 - 13:00
	5 Do	02.02.2023	12:00 - 13:00
	6 Do	09.02.2023	12:00 - 13:00
	7 Do	16.02.2023	12:00 - 13:00
	8 Do	23.02.2023	12:00 - 13:00
	9 Do	02.03.2023	12:00 - 13:00
	10 Do	09.03.2023	12:00 - 13:00
	11 Do	16.03.2023	12:00 - 13:00
	12 Do	23.03.2023	12:00 - 13:00
	13 Do	30.03.2023	12:00 - 13:00
	14 Do	06.04.2023	12:00 - 13:00
	15 Do	13.04.2023	12:00 - 13:00
	16 Do	20.04.2023	12:00 - 13:00
	17 Do	27.04.2023	12:00 - 13:00
	18 Do	04.05.2023	12:00 - 13:00
	19 Do	11.05.2023	12:00 - 13:00
	20 Do	25.05.2023	12:00 - 13:00
	21 Do	01.06.2023	12:00 - 13:00
	22 Do	08.06.2023	12:00 - 13:00
	23 Do	15.06.2023	12:00 - 13:00
	24 Do	22.06.2023	12:00 - 13:00
	25 Do	29.06.2023	12:00 - 13:00
	26 Do	06.07.2023	12:00 - 13:00
	27 Do	13.07.2023	12:00 - 13:00