



Power Yoga

Beschreibung	<p>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.</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">• Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlusssentspannung
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	Erwachsene
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• 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	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	24.08.2023 - 21.12.2023 / E_1616413
Zeit	18:10 - 19:00 h
Wochentage	Do
Dauer	18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 360.00
Durchführungsort	Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur



Power Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	24.08.2023	18:10 - 19:00
	2 Do	31.08.2023	18:10 - 19:00
	3 Do	07.09.2023	18:10 - 19:00
	4 Do	14.09.2023	18:10 - 19:00
	5 Do	21.09.2023	18:10 - 19:00
	6 Do	28.09.2023	18:10 - 19:00
	7 Do	05.10.2023	18:10 - 19:00
	8 Do	12.10.2023	18:10 - 19:00
	9 Do	19.10.2023	18:10 - 19:00
	10 Do	26.10.2023	18:10 - 19:00
	11 Do	02.11.2023	18:10 - 19:00
	12 Do	09.11.2023	18:10 - 19:00
	13 Do	16.11.2023	18:10 - 19:00
	14 Do	23.11.2023	18:10 - 19:00
	15 Do	30.11.2023	18:10 - 19:00
	16 Do	07.12.2023	18:10 - 19:00
	17 Do	14.12.2023	18:10 - 19:00
	18 Do	21.12.2023	18:10 - 19:00