



Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Yoga eignet sich vorzüglich für ein sanftes Körpertraining, das niemanden überfordert. Wirkungsvolle Übungen erhalten die Lebenskraft und geben Energie. Der gesamte Körper wird gekräftigt, gedehnt und gelockert. Durch bewusste Atem- und Konzentrationsübungen wird der Geist angeregt und die Tiefenentspannung führt zu innerer Ruhe. Dies ist ein Angebot des Seniorencampus. Hier nehmen wir uns Zeit, um Ihren individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Inhalt

- Philosophie des Yoga
- Asanas (Übungen/Stellungen), die die Kraft und Beweglichkeit fördern sowie die Organfunktion und die Körperenergie positiv beeinflussen
- Atemübungen
- Entspannungs- und Konzentrationsübungen

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Zielgruppe

Senioren/innen

Lernziele

Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein fördern Sie Ihre Harmonie und Ausgeglichenheit, die richtige Atmung, Beweglichkeit und Kraft sowie der bewusste Umgang mit den körperlichen und geistigen Kräften.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

07.11.2022 - 06.02.2023 / E_1617894

Zeit

15:30 - 16:45 h

Wochentage

Mo

Dauer

12 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 351.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch

klubschule

MIGROS



Yoga für Senior/innen



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	07.11.2022	15:30 - 16:45
2 Mo	14.11.2022	15:30 - 16:45
3 Mo	21.11.2022	15:30 - 16:45
4 Mo	28.11.2022	15:30 - 16:45
5 Mo	05.12.2022	15:30 - 16:45
6 Mo	12.12.2022	15:30 - 16:45
7 Mo	19.12.2022	15:30 - 16:45
8 Mo	09.01.2023	15:30 - 16:45
9 Mo	16.01.2023	15:30 - 16:45
10 Mo	23.01.2023	15:30 - 16:45
11 Mo	30.01.2023	15:30 - 16:45
12 Mo	06.02.2023	15:30 - 16:45