



# Power Yoga



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

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.

### Inhalt

- Aufwärmen, Workout mit anspruchsvollen Beweglichkeits- und Kraftübungen, Tiefenstretch- und Relaxübungen, Schlusssentspannung

### Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

### Zielgruppe

Erwachsene

### Lernziele

- 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

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: [www.qualitop.ch](http://www.qualitop.ch)

### Datum

21.11.2022 - 13.02.2023 / E\_1619875

### Zeit

20:00 - 21:20 h

### Wochentage

Mo

### Dauer

11 Kurstag(e). Total 11.00 Lektion(en) à 80 Minuten

### Preis

CHF 330.00

### Durchführungsort

Tanzwerk101, Pfingstweidstrasse 101, 8005 Zürich

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	21.11.2022	20:00 - 21:20

**Klubschule Migros**  
**Tanzwerk101**  
Pfingstweidstrasse 101  
8005 Zürich

Tel. +41 58 568 79 99  
[info@tanzwerk101.ch](mailto:info@tanzwerk101.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Power Yoga



## Garantierte Durchführung

### Termine

Tag	Datum	Zeit
2 Mo	28.11.2022	20:00 - 21:20
3 Mo	05.12.2022	20:00 - 21:20
4 Mo	12.12.2022	20:00 - 21:20
5 Mo	19.12.2022	20:00 - 21:20
6 Mo	09.01.2023	20:00 - 21:20
7 Mo	16.01.2023	20:00 - 21:20
8 Mo	23.01.2023	20:00 - 21:20
9 Mo	30.01.2023	20:00 - 21:20
10 Mo	06.02.2023	20:00 - 21:20
11 Mo	13.02.2023	20:00 - 21:20