



Vinyasa Yoga

Beschreibung	<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">• 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 mit Sonnengruss• Dynamische Asana im Stand• Vertiefung im Sitz und Umkehrhaltungen• Entspannung und Meditation
Voraussetzung	Keine
Zielgruppe	Gesunde Erwachsene die Yoga von Grund auf lernen oder bereits erworbene Kenntnisse überprüfen und festigen möchten.
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Den eigenen Körper beobachten und kennenlernen• Verbessern von Beweglichkeit, Balance und Aufbau von Kraft• Innere Ausgeglichenheit fördern• Stress durch körperliche Herausforderung abbauen
Zusatzinfo	Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.
Datum	03.01.2023 - 04.07.2023 / E_1620132
Zeit	10:00 - 10:50 h
Wochentage	Di
Dauer	27 Kurstag(e). Total 27.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 540.00
Durchführungsort	Sportanlage Gründenmoos, Gründenstrasse 34, 9015 St. Gallen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Vinyasa Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	03.01.2023	10:00 - 10:50
	2 Di	10.01.2023	10:00 - 10:50
	3 Di	17.01.2023	10:00 - 10:50
	4 Di	24.01.2023	10:00 - 10:50
	5 Di	31.01.2023	10:00 - 10:50
	6 Di	07.02.2023	10:00 - 10:50
	7 Di	14.02.2023	10:00 - 10:50
	8 Di	21.02.2023	10:00 - 10:50
	9 Di	28.02.2023	10:00 - 10:50
	10 Di	07.03.2023	10:00 - 10:50
	11 Di	14.03.2023	10:00 - 10:50
	12 Di	21.03.2023	10:00 - 10:50
	13 Di	28.03.2023	10:00 - 10:50
	14 Di	04.04.2023	10:00 - 10:50
	15 Di	11.04.2023	10:00 - 10:50
	16 Di	18.04.2023	10:00 - 10:50
	17 Di	25.04.2023	10:00 - 10:50
	18 Di	02.05.2023	10:00 - 10:50
	19 Di	09.05.2023	10:00 - 10:50
	20 Di	16.05.2023	10:00 - 10:50
	21 Di	23.05.2023	10:00 - 10:50
	22 Di	30.05.2023	10:00 - 10:50
	23 Di	06.06.2023	10:00 - 10:50
	24 Di	13.06.2023	10:00 - 10:50
	25 Di	20.06.2023	10:00 - 10:50
	26 Di	27.06.2023	10:00 - 10:50
	27 Di	04.07.2023	10:00 - 10:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

