



# DAYO Dance-Yoga

<b>Beschreibung</b>	Inspiziert vom Verständnis der richtigen Nutzung der Vitalenergie, verbindet DAYO Dance-Yoga Methoden aus der östlichen und westlichen Trainingsmethodik. Klassische Yogaelemente verschmelzen dabei mit tänzerischen Schrittfolgen. Fließende Bewegungsabläufe, basierend auf Ganzkörperübungen, die gleichermaßen Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance und Koordination verbessern, stehen hier im Fokus. DAYO Dance-Yoga bietet Ihnen Freiraum für eigene Bewegungsinterpretationen, ganz ohne Leistungsdruck.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diverse Yogaelemente werden tänzerisch zu einer Choreographie aufgebaut.</li><li>• Die finale Choreographie wird zu einem bestimmten Lied mehrfach durchgetanzt.</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erfahrung mit einzelnen Yoga-Grundpositionen ist von Vorteil.</li><li>• Die Choreographie jeder Lektion wird Element für Element aufgebaut, so dass ein Einstieg jederzeit möglich ist.</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die aufgebaute Choreographie verbessert Ihre Kraft, Körperhaltung, Beweglichkeit, Balance, Ausstrahlung und Koordination.</li><li>• Sie steigern Ihr Wohlbefinden und tun gleichermaßen Gutes für Körper und Geist.</li><li>• Sie bauen durch die regelmässige Bewegung mentalen Stress ab.</li></ul>
<b>Zusatzinfo</b>	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://www.qualitop.ch">www.qualitop.ch</a>
<b>Datum</b>	24.11.2022 - 22.12.2022 / E_1622723
<b>Zeit</b>	12:10 - 13:00 h
<b>Wochentage</b>	Do
<b>Dauer</b>	5 Kurstag(e). Total 5.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 100.00
<b>Durchführungsort</b>	Klubschule Altstetten, Vulkanplatz 8, 8048 Zürich-Altstetten

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# DAYO Dance-Yoga

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Do	24.11.2022	12:10 - 13:00
	2 Do	01.12.2022	12:10 - 13:00
	3 Do	08.12.2022	12:10 - 13:00
	4 Do	15.12.2022	12:10 - 13:00
	5 Do	22.12.2022	12:10 - 13:00

**Klubschule Migros Altstetten** Tel. +41 44 278 62 62

Vulkanplatz 8  
8048 Zürich-Altstetten

kundenservice-center@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

