



Hatha Yoga



Cours garanti

Description

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Konzentrationsübungen mit Meditation. Verbessern Sie durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene.

Dieser Kurs ist von QualiCert 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: qualicert.ch

Contenu

- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Erwachsene

Objectifs

- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Hatha Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbständig ausführen.
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit.
- Sie fördern Ihre Muskulatur, Ihre Körperhaltung und Psyche.

Date

08.05.2019 - 21.08.2019 / E_1298071

Horaire

12:35 - 13:25 h

Jours

Me

Durée

15 Jours de cours. Total 15.00 périodes à 50 minutes

Ecolage

CHF 330.00

Lieu du cours

Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Dates

Jour	Date	Heures
------	------	--------

**Klubschule Migros
Limmatplatz**
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Hatha Yoga



Cours garanti

Dates

Jour	Date	Heures
1 Me	08.05.2019	12:35 - 13:25
2 Me	15.05.2019	12:35 - 13:25
3 Me	22.05.2019	12:35 - 13:25
4 Me	29.05.2019	12:35 - 13:25
5 Me	05.06.2019	12:35 - 13:25
6 Me	12.06.2019	12:35 - 13:25
7 Me	19.06.2019	12:35 - 13:25
8 Me	03.07.2019	12:35 - 13:25
9 Me	10.07.2019	12:35 - 13:25
10 Me	17.07.2019	12:35 - 13:25
11 Me	24.07.2019	12:35 - 13:25
12 Me	31.07.2019	12:35 - 13:25
13 Me	07.08.2019	12:35 - 13:25
14 Me	14.08.2019	12:35 - 13:25
15 Me	21.08.2019	12:35 - 13:25