



# Hatha Yoga

## 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](http://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

Männer und Frauen ab 16 Jahren

## 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.

## Etapes suivantes

- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs\\_nicht\\_gefunden?\\_Teilen\\_Sie\\_uns\\_Ihren\\_Kurswunsch\\_mit.](#)

## Date

13.09.2019 - 15.11.2019 / E\_1307182

## Horaire

16:30 - 17:20 h

## Jours

Ve

## Durée

10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 50 minutes

## Ecolage

CHF 195.00

**Klubschule Migros  
Biel/Bienne**

Unionsgasse 13  
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

école-club

MIGROS



# Hatha Yoga

**Lieu du cours** Unionsgasse 13, 2500 Biel/Bienne

<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Ve	13.09.2019	16:30 - 17:20
	2 Ve	20.09.2019	16:30 - 17:20
	3 Ve	27.09.2019	16:30 - 17:20
	4 Ve	04.10.2019	16:30 - 17:20
	5 Ve	11.10.2019	16:30 - 17:20
	6 Ve	18.10.2019	16:30 - 17:20
	7 Ve	25.10.2019	16:30 - 17:20
	8 Ve	01.11.2019	16:30 - 17:20
	9 Ve	08.11.2019	16:30 - 17:20
	10 Ve	15.11.2019	16:30 - 17:20