



Antara

Description

Antara® ist ein etabliertes Bewegungskonzept, das neuste wissenschaftliche Erkenntnisse mit bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung verbindet. Charakteristisch für Antara® ist die Abfolge von ruhigen und funktionellen Bewegungen, die kontinuierlich gesteigert werden können. Diese ritualisierten Bewegungsabfolgen erlauben mit jedem Training mehr Intensität und führen zu sicht- und spürbaren Resultaten. Antara® ist modern und meditativ, ohne esoterischen Hintergrund, entspricht dem Bedürfnis unserer Zeit und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

Contenu

- Stärkung der Körperwahrnehmung
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Prérequis

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Groupe cible

Personen ab 16 Jahren

Objectifs

- Stärkung der Mitte
- Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Optimierung der Atmung
- Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit
- Förderung eines ganzheitlichen Wohlbefindens

Informations supplémentaires

Sie möchten mehr wissen oder einen konkreten Einblick erhalten? Kontaktieren Sie uns, wir reservieren Ihnen gerne einen Platz für eine Probelektion.

Date

30.09.2020 - 23.12.2020 / E_1411156

Horaire

19:00 - 19:50 h

Jours

Me

Klubschule Migros Wetzikon

Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch





Antara

Durée 13 Jours de cours. Total 13.00 périodes à 50 minutes

Ecolage CHF 208.00

Lieu du cours Bahnhofstrasse 151, 8620 Wetzikon

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Me	30.09.2020	19:00 - 19:50
	2 Me	07.10.2020	19:00 - 19:50
	3 Me	14.10.2020	19:00 - 19:50
	4 Me	21.10.2020	19:00 - 19:50
	5 Me	28.10.2020	19:00 - 19:50
	6 Me	04.11.2020	19:00 - 19:50
	7 Me	11.11.2020	19:00 - 19:50
	8 Me	18.11.2020	19:00 - 19:50
	9 Me	25.11.2020	19:00 - 19:50
	10 Me	02.12.2020	19:00 - 19:50
	11 Me	09.12.2020	19:00 - 19:50
	12 Me	16.12.2020	19:00 - 19:50
	13 Me	23.12.2020	19:00 - 19:50

Klubschule Migros Wetzikon Tel. +41 58 712 44 70

Bahnhofstrasse 151
8620 Wetzikon

info.we@gmos.ch
klubschule.ch

