



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. | | |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• 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 | <ul style="list-style-type: none">• 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 | 22.04.2021 - 08.07.2021 / E_1423491 | | |
| Horaire | 20:00 - 21:15 h | | |
| Jours | Je | | |
| Durée | 10 Jours de cours. Total 10.00 périodes à 75 minutes | | |
| Ecolage | CHF 259.30 | | |
| Lieu du cours | Töpferstrasse 3, 6004 Luzern | | |
| Dates | Jour | Date | Heures |

Klubschule Migros Luzern

Tel. +41 41 418 66 66

Schweizerhofquai 1
6004 Luzern

klubschule.luzern@migros-luzern.ch
klubschule.ch

école-club

MIGROS



Hatha Yoga

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 1 Je | 22.04.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 2 Je | 29.04.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 3 Je | 06.05.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 4 Je | 20.05.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 5 Je | 27.05.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 6 Je | 10.06.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 7 Je | 17.06.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 8 Je | 24.06.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 9 Je | 01.07.2021 | 20:00 - 21:15 |
| | 10 Je | 08.07.2021 | 20:00 - 21:15 |