



# Inside Flow Yoga (Kleingruppe) / Workshop

<b>Description</b>	Veranstaltung mit Zertifikatspflicht Diese Yoga-Einheit ist abgeleitet von Vinyasa Flow. Eine Stunde im Fluss, es gibt keinen Anfang und kein Ende. Eine fließende Abfolge von Asanas, geleitet vom Atem und moderner Musik. Eine Symbiose aus Tradition und Evolution. Zu moderner Musik wird eine Choreographie mit Asanas aufgebaut, in der jede Atembewegung zu einer Körperbewegung führt. Der Atem lenkt die Bewegungen und jede Bewegung wird mit der Ein- und Ausatmung synchronisiert. Für alle, die gerne ein dynamisches und kraftvolles Fließen erleben und Ihre körperliche Kondition verbessern möchten. Geeignet für Geübte und Fortgeschrittene.		
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Atem-, Entspannungs-, Konzentrations- sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen</li></ul>		
<b>Prérequis</b>	Workshop für Geübte und Fortgeschrittene		
<b>Groupe cible</b>	Erwachsene		
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit</li><li>• Sie steigern Ihre Kondition</li></ul>		
<b>Méthodologie/Didactique</b>	Frontalunterricht		
<b>Date</b>	11.12.2021 - 11.12.2021 / E_1520771		
<b>Horaire</b>	08:30 - 11:20 h		
<b>Jours</b>	Sa		
<b>Durée</b>	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
<b>Ecolage</b>	CHF 69.00		
<b>Lieu du cours</b>	Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen		
<b>Dates</b>	<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
	1 Sa	11.12.2021	08:30 - 11:20

**Klubschule Migros St. Gallen** Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2  
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

